

सन्त-मत दर्शन

भाग १

महाराज चरणसिंहजी

राधास्वामी सत्संग, ब्यास

सर्वाधिकार सुरक्षित



पहली बार : ५०००-अक्टूबर, १९७०



प्रकाशक—

के. एल. खन्ना,

सेक्रेटरी

राधास्वामी सत्संग, ब्यास

डेरा बाबा जैमलसिंह

(ज़िला अमृतसर, पंजाब)

मुद्रक—

मार्डर्न प्रिन्टरी लिमिटेड,

५५, कडावघाट इन्दौर-२

अनुक्रमणिका

प्रकाशक की ओर से	(६)
मन रे क्यों गुमान अब करना...	१
हरि की पूजा दुलंभ है संतहु	२६
दिल का हुजरा साफ़ कर	७७
साहिब के दरबार में	१०४
उलटा कूआ गगन में	१३०
पत्रों में से उद्धरण	१४२

प्रकाशक की ओर से

प्रस्तुत पुस्तक हुजूर महाराज चरणसिंहजी की प्रसिद्ध अंग्रेजी पुस्तक “लाइट ऑन सन्त-मत” का हिन्दी अनुवाद है। इसमें हुजूर महाराजजी के चार सत्संग और देश-विदेश के सत्संगियों तथा जिज्ञासुओं को लिखे पत्रों में से उद्धरण है। सत्संगों का अनुवाद मूल गुरुमुखी से किया गया है तथा इसमें महाराजजी के वचनों और शैली को यथा-वत रखने की कोशिश की गई है।

पत्रों का अनुवाद अंग्रेजी से किया गया है। इन पत्रों में जहाँ एक ओर सन्त-मत के सिद्धान्तों का स्पष्ट विवेचन है, वही साथ-साथ अभ्यास की सही विधि और प्रेम, भक्ति तथा नियमितता के साथ अभ्यास करने की प्रेरणा भी है। यद्यपि ये पत्र सत्संगियों और जिज्ञासुओं को उनके पत्रों के उत्तर में लिखे गये हैं, किन्तु इनमें अभ्यास के मार्ग में आने-वाली कठिनाइयों का हल तथा सांसारिक व सामाजिक उलझनों से लेकर भोजन, विवाह, आचार-व्यवहार आदि व्यक्तिगत समस्याओं के बारे में भी सुझाव हैं जो हर सत्संगी के लिये उपयोगी हो सकते हैं, इसीलिये इन पत्रों को आम संगत के लाभ के लिये प्रकाशित किया गया है।

सभी सन्तों का एक ही सन्देश है। वे बताते हैं कि आत्मा परमात्मा का अंश है, उस दिव्य ज्योति की एक किरण है, परन्तु यहाँ स्थूल मण्डल में आकर वह उस परम-पिता को भूल गयी है, मन और माया के परदों ने उसके प्रकाश को ढँक दिया है। सन्त हमें इस परदे को बेध कर वापस अपने निज-धाम जाने का मार्ग बतलाते हैं। हम भ्रमों में उलझकर परमात्मा को बाह्य संसार में, जंगलों-पहाड़ों में, तीर्थों-सरोवरों में ढूँढ रहे हैं। वे हमें इस भ्रम में से निकाल

कर परमात्मा को अपने अन्तर में तलाश करने की सिर्फ प्रेरणा ही नहीं देते, बल्कि विधि भी सिखाते हैं ।

सन्तो का यह क्रम अनादि काल से चला आ रहा है । कवीर, गुरु नानक, तुलसी साहिव, पलटू, दादू, मौलाना रुम शम्स तवरेज, स्वामीजी महाराज, बाबा जैमलसिंहजी, महाराज सावणसिंहजी, सरदार बहादुर जगतसिंहजी आदि सभी सन्त उसी परम-पिता के घाम से आये और यहाँ शब्द और नाम का प्रचार करके वापिस उसी में समा गये । सन्तों की इसी महान परम्परा में अनुपम आत्मिक तेज और रूहानी शोभा से परिपूर्ण हुजूर महाराज चरणसिंहजी आज देश-विदेश के सत्संगियों और अध्यात्म के जिज्ञासुओं का मार्ग-दर्शन कर रहे हैं और सभी धर्म, जाति और देशों के जिज्ञासु अपने समस्त भेद-भाव भुलाकर उनसे रूहानी जाग्रति और आत्मिक लाभ प्राप्त कर रहे हैं ।

इन पत्रों का अनुवाद लखनऊ निवासी बहिन कुमारी कमला पुरुस्वानी द्वारा हिन्दी के प्रसिद्ध विद्वान प्रो. ग. प्रसाद बहुगुणा के मार्ग-दर्शन में किया गया है । प्रेस के कार्य तथा पाठु-लिपि तैयार करने में इन्दौर निवासी श्री रमेन्द्र मोहन जोशी ने बहुत सहायता की है । इस प्रेम-पूर्ण सेवा के लिये हम कुमारी पुरुस्वानी, प्रो. बहुगुणा और श्री जोशी के आभारी हैं ।

प्रस्तुत पुस्तक अंग्रेजी में बहुत लोक-प्रिय हुई है और कुछ ही वर्षों में इसके तीन संस्करण छप चुके हैं । आशा है परमार्थ के प्रेमी इस हिन्दी अनुवाद को भी प्रेरक और लाभ-प्रद पायेंगे ।

डेरा बाबा जैमलसिंह,
अक्टूबर, १९७०

के. एल. खन्ना
सेक्रेटरी
राधास्वामी सत्संग ब्यास

वाणी हुज़ूर स्वामी जी महाराज

चितावनी भाग दूसरा

बचन पन्द्रहवाँ, शब्द पन्द्रहवाँ

मन रे क्यो गुमान अब करना ।

तन तो तेरा खाक मिलेगा ।

चौरासी जा पड़ना ॥१॥

दीन गरीबी चित मे धरना ।

काम क्रोध से बचना ॥२॥

प्रीत प्रतीत गुरु की करना ।

नाम रसायन घट में जरना ॥३॥

मन मलीन के कहे न चलना ।

गुरु का बचन हिये बिच रखना ॥४॥

यह मतिमद गहे नहि सरना ।

लोभ बढ़ाय उदर को भरना ॥५॥

तुम मानो मत इसका कहना ।

इसके संग जगत बिच गिरना ॥६॥

इस मूरख को समझ पकड़ना ।

गुरु के चरन कभी न विसरना ॥७॥

गुरु का रूप नैन मे धरना ।

सुरत शब्द से नभ मे चढना ॥८॥

राधास्वामी नाम सुमिरना ।

जो वह कहे चित मे धरना ॥९॥

सत्संग के वचन

मन रे क्यों गुमान अब करना ।

तन तो तेरा खाक मिलेगा । चौरासी जा पड़ना ॥

यह श्री हुजूर स्वामीजी महाराज की वाणी है । हमारी आत्मा उस परमात्मा का अंश है, हम उस परमात्मा रूपी समुद्र की वृंदे है और जब तक हमारी आत्मा वापस जाकर परमात्मा से नहीं मिलती, उसका जन्म-मरण के दुःखों से कभी किसी हालत में भी छुटकारा नहीं हो सकता । इसीलिये हम सबको उस परमात्मा की तलाश है । महात्मा समझाते है कि यह मनुष्य चोला उस परमात्मा ने अपनी भक्ति और अपने प्यार के लिये हमे बख्शा है । चौरासी लाख योनियाँ भुगतने के बाद हमे यह मौका परमात्मा सिर्फ इसलिये देता है कि हम इस देह में बैठ कर मालिक की भक्ति कर सके और इस प्रकार देह की कैद से हमेशा के लिये छुटकारा प्राप्त कर सके । यह जो कुछ भी हम देख रहे हैं, यह चौरासी का बहुत बड़ा जेलखाना है । इस जेलखाने से निकलने का परमात्मा ने सिर्फ एक ही दरवाजा रखा है और वह है मनुष्य का चोला । जो मनुष्य इस चोले में बैठ कर आत्मा और मन की गाँठ खोल लेते है, अपने आप को पहचानने के योग्य हो जाते है, परमात्मा भी उन पर दया-मेहर करके उन्हें अपने साथ मिला लेता है । परन्तु अगर मन के अधीन हो कर इन्द्रियों के भोगों में फँस कर दिन-रात बुरे व खोटे कर्म ही करते रहेगे, तो इन कर्मों का नतीजा हमें बार-बार इस चौरासी के जेलखाने में आकर भुगतना पड़ेगा । गुरु नानक साहिव उपदेश देते हैं—

“लख चउरासीह जोनि सबाई,
माणस को प्रभि दीई वडिआई ॥
इसु पउडी ते जो नर चूकै
सो आई जाइ दुखु पाइंदा ॥”

परमात्मा ने सारी दुनिया की रचना करके इसे चौरासी लाख जूनो में बाँट दिया है। बड़ाई किसे बख्शी है? मनुष्य चोले को बड़ाई बख्शी है। यह सीढ़ी का आखिरी डण्डा है। अगर पैर फिसलेगा तो नीचे आ गिरेगे और अगर मालिक की भक्ति करके मालिक से विसाल कर लेगे तो वह हमें अपने साथ मिला लेगा और फिर विछोह नहीं होगा। अगर हम परमात्मा को भूल कर, मन के ताबे होकर दिन-रात बुरे और खोटे कर्म करते रहते हैं तो इस सीढ़ी से नीचे गिर जाते हैं, अर्थात् मनुष्य के जन्म से वापस नरकों में जाना पड़ता है, निचली योनियों में जाना पड़ता है, जिनमें से पहले ही बड़ी मुश्किल से निकले थे। गुरु रामदासजी समझाते हैं—

“काइआ नगरु नगरु है नीको विचि सउदा हरिरस कीजै ॥”

हमारा शरीर एक बड़ा सुन्दर नगर है। इसमें बैठ कर हम हरि का सौदा खरीद सकते हैं। ऐसा और कोई भी चोला नहीं है जिसमें बैठ कर हम यह सौदा कर सकें। मनुष्य का शरीर ही नाम रूपी दुकान है। इसमें आने का यही लाभ है कि हम नाम का सौदा खरीदे, मालिक की भक्ति करें। लेकिन हम दुनिया के जीव इस देह में बैठ कर उस परमात्मा को भूल जाते हैं, विषय-विकार, शराब-कबाब से हमें फुरसत ही नहीं मिलती। हम समझते हैं, ‘यह जग मिट्टा, अगला किन डिट्टा’ और ‘बाबर बायश कोश के आलम दोवारा नेस्त’। हम सोचते हैं कि शायद परमात्मा ने यह इन्सान का जामा हमें भोग-विलास या दुनिया के

धन्धे या कारोबार के लिये बखशा है । हम इन्द्रियों के भोगों में इतने फँस जाते हैं कि और तो और अपनी मौत को भी भूल जाते हैं । देख रहे हैं कि हमारे साथी किस तरह चले जा रहे हैं । उनको ले जाकर हम श्मशान-भूमि में भी छोड़ आते हैं, लेकिन हमारे दिल में यह विचार या खयाल पैदा नहीं होता कि एक दिन हमें भी इसी घाटी पर पहुँचना है । हम समझे बैठे हैं कि शायद मौत लोगों के लिये है, हमारे लिये तो आमोद-प्रमोद है, दुनिया के धन्धे और कारोबार है । स्वामीजी महाराज हमें इस गफलत की नीद से वेदार करते हैं । आप फरमाते हैं कि भाई ! इस बात को अच्छी तरह सोच कर देख, इस दुनिया को आँखों के सामने रख कर देख, मौत के बाद तेरे सब यार-दोस्त, बहन-भाई इकट्ठे होकर तुझे उठाकर श्मशान भूमि में ले जायेंगे और जिस देह का तू इतना मान करता है, जिस पर तुझे इतना नाज है, उसे आग के सुपुर्द कर देंगे या मिट्टी में दबा देंगे और जिस तरह अब लोगों की मिट्टी हमारे पैरों के नीचे रौंदी जा रही है इसी तरह हमारी मिट्टी भी लोगों के पैरों तले रौंदी जायेगी । अगर हमारी यह दुर्दशा होनी है तो फिर हम मान किस चीज का करते हैं ! क्या जवानी का गरूर करते हैं ? कभी किसी का बुढापा नजर नहीं आया ? धन-दौलत का मान करते हैं तो क्या कंगालों को कभी सड़को पर ठोकरे खाते नहीं देखा ? सेहत या अच्छे स्वास्थ्य का अभिमान करते हैं तो क्या अस्पतालों में बीमारों की चीख-पुकार नहीं सुनी ? अतएव आप प्यार के साथ समझाते हैं कि मन में अहंकार नहीं करना चाहिये । कबीर साहब उपदेश देते हैं—

“लूट सके तो लूट ले, राम नाम नित लूट ।
अत काल पछताओगे, जब तन जाएगा छूट ॥”

जब अंत मे इस देह को छोड़ते है तब पछताना पडता है कि हमने इस देह में बैठ कर किस चीज को इकट्ठा किया, कौन-सी चीज है जो हमारा साथ देगी ! जिनको सारी उमर अपना-अपना कहते थे उन्हें एक पल-भर में छोड कर अलग हो जाते है । कबीर साहिब फरमाते है—

“यह तन है कागज की पुड़िया, बूंद पड़त गल जाओगे ।
कहत कबीर सुनो भई साधो, इक नाम बिना पछताओगे ।”

जिस प्रकार कागज की पुडिया पर अगर पानी गिर जाता है तो कागज गल जाता है, इसी प्रकार हमारी देह को भी गल जाना है, आग या मिट्टी में जाकर खत्म हो जाना है । आखिर मौत के वक्त हमें पछताना पड़ता है कि हमने अपने अमूल्य समय को व्यर्थ में बर्बाद कर दिया । गुरु नानक साहिब फरमाते है—

“बिनु नावै को संगि न साथी, मुकते नामु धिआवणिआ ॥”

भाइयो ! नाम के बगैर कोई भी आपकी सहायता न तो कर सकता है और न कर सकेगा । आप किस चीज का मान करते है, किस बात का अहंकार करते है ? वह कौन-सी चीज है जिसे हम अपना बना सकते है, जिसे अपना बना कर ही वापस जाकर हमें परमात्मा से मिलना है ? वह नाम है । उसे तो भूले फिरते है, उसकी ओर तो हमारा कोई खयाल और ध्यान ही नही है, जिनका सम्बन्ध या तअल्लुक हमारी देह से है उनको हम सारी उम्र अपना अपना कहते है और उन्हें अपना बनाने की कोशिश करते है । महात्मा हमे इस बेसुधी की नीद से सचेत करते है और समझाते है कि भाई, उस अन्तिम समय को आँखों के सामने रख कर देख, देह या शरीर का मान क्या करता है ! यह तो काल का पिजरा है, किराये का मकान है । किसी को चालीस-पचास साल के लिये मिला है, तो किसी को अस्सी नब्बे साल के लिये ।

जब हमारा साँसों का भण्डार खत्म हो जाता है तो हम सबको इस देह को यही छोड़ कर जाना पड़ता है । कबीर साहिब फरमाते हैं—

“लकड़ी कहे लुहार को, तू क्या जारे मोहि ।
इक दिन ऐसा आएगा, मैं जारौंगी तोहि ॥”

लुहार लकड़ी को जला-जला कर उसके कोयले बनाता है, लेकिन लकड़ी लुहार से कहती है कि कभी तूने उस वक्त के बारे में भी सोचा है जब तुझे अपने अन्दर मिला कर मैं भी इसी तरह तेरे कोयले बना दूँगी । कबीर साहिब आगे फरमाते हैं—

“माटी कहे कुम्हार को, तू क्या रूँदै मोहि ।
इक दिन ऐसा होयगा, मैं रूँदूँगी तोहि ॥”

कुम्हार मिट्टी को रौद-रौद कर उसके वरतन बनाता है, परन्तु मिट्टी कहती है कि कभी उस समय के बारे में भी सोचने की कोशिश कर जब मैं तुझे अपने अन्दर इसी तरह रूँध डालूँगी ।

इसी प्रकार महात्मा हमें समझाते हैं कि जब आखिरी वक्त आता है तब हमें धर्मराज के पास जाना पड़ता है और हमारी कामनाओं तथा कर्मों के अनुसार जहाँ वह उचित समझता है वहाँ जाकर हमें जन्म लेना पड़ता है । एक देह की कैद से छुटकारा नहीं होता कि दूसरी देह का कलवूत पहले ही हमारे लिये तैयार खड़ा होता है । उसमें बाद में प्रवेश करते हैं, मौत आँखों के सामने पहले ही नाचना शुरू कर देती है । दस नम्बरियों की तरह हम सबको हथकड़ियाँ लगी ही रहती हैं, हम चौरासी के जेलखाने में फँसे ही रहते हैं । इसीलिये स्वामीजी महाराज हमें अच्छी तरह समझाते हैं :-

दीन गरीबी चित में धरना । काम क्रोध से बचना ॥

स्वामीजी महाराज हमारी हालत देखकर सिर्फ अफसोस ही नहीं करते, तरस ही नहीं खाते, बल्कि हमें इस जेलखाने से निकलने का साधन और तरीका भी बतलाते हैं। आप फरमाते हैं कि सबसे पहले काम और क्रोध से बचना है। ये दो ऐसी जबरदस्त ताकतें हैं जिनके अधीन होकर हम ऐसे बुरे और खोटे कर्म कर बैठते हैं जिनका नतीजा भुगतने के लिये जन्म-जन्मान्तरों के चक्कर में पड़ जाते हैं। काम में फँस कर हमारी रूह नीचे की ओर गिरती है। क्रोध की अवस्था में हमारा खयाल फैल जाता है। जब तक हम अपने खयाल को वापस लाकर आँखों के पीछे इकट्ठा नहीं करेंगे, हम अपने घर की ओर कभी भी यात्रा नहीं कर सकेंगे। जब तक हमारा खयाल काम-क्रोध में फँसा हुआ है, तब तक हम उस नुकते या केन्द्र पर खयाल इकट्ठा ही नहीं कर सकते जहाँ से कि हमें अपने असली घर की ओर सफ़र शुरू करना है। आप देखें कि काम के प्रभाव में आकर हम अपना परिवार बढ़ा लेते हैं, रोजी पूरी नहीं पड़ती, सारे दिन दुखी रहते हैं और ऐसी ऐसी बुरी बीमारियाँ मोल ले लेते हैं जिनका इलाज कराते सारी सारी उमर बीत जाती है। क्रोध में आकर हम एक-दूसरे की जान तक लेने को तैयार हो जाते हैं, जिससे हमें जेलखानों में जाकर चक्कियाँ चलानी पड़ती हैं, फाँसी के तख्तों पर चढ़ना पड़ता है। फिर पछताते हैं। पर उस वक्त कौन हमारी फरियाद व पुकार सुनता है। इसलिये महात्मा समझाते हैं कि काम-क्रोध से हमेशा बच कर रहना चाहिये। कबीर साहिब उपदेश देते हैं—

“कामी क्रोधी लालची, इन से भगति न होय।

भगति करे कोई सूरमा, जात बरन कुल खोय ॥”

कामी, क्रोधी तथा लालची कभी भी परमात्मा की भक्ति नहीं कर सकते। कोई सूरमा और बहादुर ही इन विकारों

मे से खयाल निकालता है और उसी का खयाल परमात्मा की भक्ति की ओर जा सकता है। कवीर साहिब और स्पष्ट रूप से समझाते हैं—

“जहाँ काम तहाँ-नाम नहि, जहाँ नाम, नहि काम।”

जहाँ काम है वहाँ नाम किस तरह आ सकता है, जहाँ नाम बस जाता है वहाँ काम किस तरह रह सकता है? इसलिये हमें काम और क्रोध रूपी इन दोनों शत्रुओं को अपने अधीन करना है ताकि हम नाम-भक्ति कर सकें, मालिक से मिलने के मार्ग पर चल सकें।

दूसरी सीख स्वामीजी यह देते हैं कि मन में हमेशा नम्रता और दीनता रखना चाहिये। आखिर हम गरूर या अहंकार किस चीज का करते हैं! हमारे पास ये दुनियावी चीजें कोई अनोखी नहीं आयी हैं। ये सब दुनिया वालों के पास होती रही हैं और हैं। परमात्मा हमें जितना अधिक देता है हमारे अन्दर उतनी ही अधिक दीनता और नम्रता आनी चाहिये। पानी हमेशा नीचे की ओर ही बहता है। हम व्यर्थ ही अहंकार में फँस कर अपने आपको बड़ा समझने लग जाते हैं। सन्तो-महात्माओं की वाणी, खास कर गुरु नानक साहिब की वाणी पढ़ कर देखें, कितनी नम्रता और दीनता से पूर्ण है। आप फरमाते हैं—

“कहु नानक हम नीच करमा, सरनि परे की राखहु सरमा ॥”

गुरु नानक साहिब इतने उच्च कोटि के महात्मा होकर, बल्कि खुद कुल मालिक होकर अपने आपको ‘नीच करमा’, ‘दासन दास’, ‘लाला गोला’ कह कर वर्णन करते हैं। हुजूर महाराजजी (बाबा सावर्नसिंह जी महाराज) अपने लिये कितने नम्रता-पूर्ण शब्दों का प्रयोग करते थे। महात्मा स्वयं अपनी जिन्दगी की मिसाल पेश करके हमें बताते हैं कि मन में कितनी नम्रता तथा आजिजी होनी चाहिये। कवीर साहिब फरमाते हैं—

“बुरा जो ढूँढन मै गया, बुरा न मिलिया कोय ।
जब दिल खोजा आपना, मुझ से बुरा न कोय ॥”

जब अपने अन्दर खोज की तो पता लगा कि दुनिया
मे हम से बुरा कोई नहीं । फिर फरमाते हैं —

“कबीर सब ते हम बुरे, हम तज भले सब कोइ ।
जिन ऐसा कर बूझिया, मीत हमारा सोइ ॥”

यह स्वाभाविक है कि जो मनुष्य अपने आपको नीचा
समझेगा तथा अपनी त्रुटियों को देखेगा, वही उन्हें दूर करने
की कोशिश भी करेगा । जो सारी उम्र दुनिया को ही बुरा
तथा छोटा समझता है और अपने आपको अच्छा और बड़ा
समझता रहता है, वह अपने दोष या नुक्स किस प्रकार दूर
करेगा । उसके नुक्स तो और भी बढ़े हो जाते हैं । हमारे
मन में जितनी अधिक नम्रता और दीनता होती है, हमारा
खयाल उतना ही अधिक मालिक की भक्ति की ओर जाता
है । इसीलिये महात्माओं ने तन, धन और मन की सेवा रखी
है ताकि हमारे मन में नम्रता तथा दीनता बनी रहे । जब
हम इस तन के द्वारा साध-संगत की सेवा करते हैं तो हमारे
अन्दर से खुदी या अहंकार निकल जाता है । जो धन-दौलत
का अहंकार हमें एक-दूसरे के साथ बैठने नहीं देता, एक-
दूसरे के साथ चलने नहीं देता, जब हम एक समान होकर
साध-संगत की सेवा करते हैं तो वह अहंकार हमारे अन्दर
से अपने आप निकल जाता है । सन्तो-महात्माओं ने तन की
सेवा इसीलिये रखी है कि जिस तन की वजह से हम मान-
बड़ाई में इतने फँसे हुए हैं उसके प्रति हमारा मोह और
प्यार न रहे और वह साध-संगत की सेवा में लग जाये । मन
की सेवा है मन को इन्द्रियों के भोगों की ओर जाने से रोकना,
उसे विषय-विकार, शराब-कबाब आदि की ओर से हटाना ।
यह तन, मन और धन की सेवा सन्तो ने इसलिये रखी है

कि हम सुरत-शब्द की सेवा कर सकें; हमारे मन में नम्रता और दीनता आ जाये और हमारा खयाल अथवा हमारी सुरत उस शब्द या नाम को पकड़ सके । महात्माओं ने सुरत-शब्द की सेवा को सबसे श्रेष्ठ और उत्तम सेवा बताया है । सो स्वामीजी महाराज फरमाते हैं कि भाई, मालिक की भक्ति करने के लिये काम-क्रोध को छोड़ना चाहिये, मन में नम्रता और दीनता रखनी चाहिये ताकि हम परमात्मा की भक्ति करने के योग्य बन सकें ।

प्रीत प्रतीत गुरु की करना । नाम रसायन घट में जरना ॥

अब फरमाते हैं कि गुरुमुखों के साथ प्रीति करनी चाहिये, उन पर प्रतीति करनी चाहिये । जब उनके प्रति प्रेम और विश्वास रखते हुए हम मालिक की भक्ति करते हैं, नाम की कमाई करते हैं तब जाकर वह नाम रूपी रसायन प्राप्त होता है । उस नाम रूपी रसायन को अपने अन्दर हजम करने की, अपने अन्तर में जज्व करने की कोशिश करना चाहिये । जब तक गुरुमुखों के साथ हमारी प्रीत नहीं होगी, तब तक हमारी उन पर प्रतीति नहीं हो सकेगी । आप देखे कि जिन मित्रों और साथियों के साथ हमें प्यार होता है, उन पर हमें कितना विश्वास और भरोसा होता है । उनके प्यार में बँधे हुए उन पर विश्वास करके हम उनके साथ हजारों-लाखों रूपयों का लेन-देन कर लेते हैं । जब कोई दुख या तकलीफ होती है तो हम उनकी सलाह भी लेते हैं और मानते हैं कि वे जो भी सलाह देंगे वह हमारे भले के लिये, हमारे फायदे के लिये होगी । हम उनकी सलाह पर चलने की कोशिश भी करते हैं ।

दुनिया के कार्यों में भी बगैर भरोसे और विश्वास के एक कदम भी चलना कठिन है । हम रोज हवाई जहाजों में सफर करते हैं । हमें इजिनियरों पर भरोसा है कि उन्होंने

एसी चीज बनायी है जिसमे बैठने से हमारी जान को कोई खतरा नहीं है । हम देहली जाने के लिये ग्रांड ट्रक रोड पर मोटर दौड़ाये चले जाते हैं, क्योंकि हमे पूरा विश्वास है कि यह सड़क सीधी देहली को जाती है और साथ ही हमे यह भी भरोसा है कि रास्ते में जितनी भी नदियाँ आती है उन पर अच्छे पुल बने हुए हैं । हम बेखटके मोटर चलाये जाते हैं, हमारा मन जरा भी नहीं डरता । इसी प्रकार जब तक हमारे मन में भरोसा नहीं आता, हमारा मन कभी भी मालिक की भक्ति की ओर नहीं जा सकता । अगर मन में थोडा सा भी अम पैदा हो जाये, जरा सा सशय या सन्देह उठ खडा हो या कोई डर उत्पन्न हो जाये तो मन तत्काल मालिक की भक्ति और नाम की कमाई करना छोड देता है । इसीलिये स्वामीजी महाराज सतगुरु से प्रीति करने का उपदेश देते हैं । हम सन्तों-महात्माओं की वाणी पढ़ते हैं ताकि हमारे मन में मालिक से मिलने का शौक बना रहे, मालिक का प्यार बना रहे । हम सन्तो-महात्माओं का सत्संग सुनते हैं ताकि हमारा उन पर विश्वास बना रहे, हमारे अन्तर में उनके लिये प्यार उत्पन्न हो और हमारा मन उनके आदेश के अनुसार नाम का अभ्यास करने में लगा रहे ।

फिर स्वामीजी महाराज फरमाते हैं कि प्रीति और प्रतीति के साथ जब हम नाम की कमाई करते हैं तो उसके फलस्वरूप मालिक की ओर से मिलनेवाली बख्शिश को हमें अपने अन्दर ही हजम करने की कोशिश करना चाहिये । उसे कौडियो की तरह उछालते नहीं फिरना चाहिये, लोगो को लडके-लडकियाँ देना नहीं शुरू कर देना चाहिये । जो कुछ परमात्मा ने दिया है उसे अहकार में आकर या मान-बड़ाई की भावना के वश में होकर व्यर्थ नष्ट नहीं करना है । उस दौलत को हम जितना अधिक सँभाल कर रखेंगे,

परमात्मा हम पर उतनी ही और बख्शिश तथा दया करेगा । अगर वेटा मेहनत करता है और अपनी कमाई को सँभाल कर रखता है, तो बाप खुश होकर उसे और अधिक दौलत दे देता है । परन्तु जो वेटा कमाई नहीं करता और बाप की जायदाद को उजाड़ता है, बाप उसे कभी कुछ नहीं देता । जब तक पुत्र कीमती वस्तु को सँभालने के योग्य नहीं बनता तब तक पिता कभी भी अपनी सम्पदा पुत्र के हवाले नहीं करता । इसलिये स्वामीजी महाराज समझाते हैं कि अगर मालिक को दया-मेहर करना है तो वह जरूर करेगा, परन्तु हमें उस बख्शिश को हजम करने के योग्य बनना चाहिये । गुरु अमरदास जी भी यही उपदेश देते हैं, “पारखीआं वथु समालि लई गुर सोझी होई” कि जिन्हें इस वस्तु की परख होती है, वे इस दौलत को बहुत सँभाल-सँभाल कर रखते हैं । हम दिन भर में थोड़ा ही कमाते हों, पर उसे जोड़ कर रख ले तो धीरे-धीरे हमारे पास काफी बड़ी पूंजी जमा हो जायेगी, इसके विपरीत अगर हम दिन भर की कमाई शाम को जाया कर देते हैं तो हमारी सारी मेहनत ही फिजूल चली जाती है । इसलिये महात्मा समझाते हैं कि दुनिया की मान-वड़ाई में फँस कर या लोगो से मत्थे टिकवा कर परमात्मा की दी हुई दौलत को व्यर्थ नहीं खो बैठना चाहिये । मन में बड़ी नम्रता और दीनता रखनी चाहिये ताकि उस दौलत को कोई हमसे छीन न ले । यही कबीर साहिव समझाते हैं—

“नाम रतन धन पाय कर, गाँठ बाँध ना खोल ।
नही पटण नही पारखी, नहि गाहक नहिं मोल ॥”

आप फरमाते हैं कि भाई ! उस नाम रूपी दौलत को पाकर इतनी अच्छी तरह मजबूती से गाँठ बाँध ले कि उसकी खुशबू तक बाहर न जा सके । कबीर साहिव फरमाते हैं कि

इस नाम रूपी अनमोल रतन का न कोई अधिकारी है, न ही किसी को इसकी परख है, न कोई इसका सच्चा ग्राहक है और न ही कोई इसकी कीमत दे सकता है। उस परमात्मा ने हम पर यह बख्शिश हमारे लिये ही की है। जितना हम इसे अपने अन्दर हजम करने की कोशिश करेंगे, परमात्मा हम पर उतनी ही अधिक दया-मेहर और बख्शिश करेगा। महात्मा कौन-सी दौलत को सँभाल कर रखने का उपदेश दे रहे हैं? नाम या शब्द की कमाई की दौलत को।

यह नाम या शब्द क्या है? यह कोई लफ्ज नहीं है। यह वह ताकत है जिसने सारी दुनिया की रचना की है, जिसके आधार पर सम्पूर्ण खण्ड-ब्रह्माण्ड टिके हैं और जो हम सबके अन्तर में मौजूद है, हम सबके अन्दर दिन-रात धुनकारें दे रही है। हम इस शब्द या नाम के साथ तब जुड़ सकते हैं जब हम अपने खयाल को नौ द्वारों से निकाल कर आँखों के पीछे इकट्ठा कर लें। शरीर में हमारे सोचने का जो केन्द्र है वह हमारी आँखों के पीछे है। इस केन्द्र से ही हमारा सबका खयाल नीचे नौ द्वारों में उतरता है। ये नौ द्वार हैं—दो आँखें, दो कान, दो नाक के छिद्र, मुँह तथा नीचे दो इन्द्रियों के छिद्र। इन्हीं नौ द्वारों से हमारा खयाल सारी दुनिया में फैल रहा है। हमें अपने फैले हुए खयाल को वापस लाकर फिर उसी केन्द्र पर एकत्रित करना है, जहाँ से उतर कर यह नीचे आया है। इस केन्द्र को महात्माओं ने दसवी गली, घर-दर, तीसरा तिल, शिव-नेत्र, मुक्ति का दरवाजा आदि नामों से पुकारा है। तीसरी पातशाही श्री गुरु अमरदासजी समझाते हैं—

“नउ दर ठाके धावतु र्हाए ॥
 दसवै निज घरि वासा पाए ॥
 ओथै अनहद सबद वजहि दिनु राती,
 गुरमती सबदु सुणावणिआ ॥”

आप फरमाते हैं कि जब तू अपने खयाल को नौ द्वारों से निकाल कर आँखों के पीछे तीसरे तिल में—जो तेरे असली घर का दरवाजा है—खड़ा करेगा तो तुझे अपने आप पता चल जाएगा कि उस नुक्ते या केन्द्र पर मीठी से मीठी तथा सुरीली से सुरीली आवाज धुनकारें दे रही है। यह मालिक के दरगाह से उठ रही है और हम सबके अन्दर है। वहाँ किसी कौम का सवाल नहीं, किसी मजहब का सवाल नहीं, किसी मुल्क का सवाल नहीं। चाहे कोई हिन्दू होकर अन्दर जाये, चाहे सिक्ख या ईसाई होकर अन्दर जाये, सबको एक ही रास्ते से अन्दर जाना है और अपने खयाल को उसी शब्द या नाम के साथ जोड़ना है। भिन्न-भिन्न धर्मों, जातियों, देशों तथा भिन्न-भिन्न समय में आये अलग-अलग महात्माओं ने उसी शब्द को भिन्न-भिन्न लफ्जों और नामों के द्वारा हम दुनियादारों को समझाने का प्रयत्न किया है। गुरु नानक साहिब ने इस ताकत का कई लफ्जों के द्वारा वर्णन किया है। आप उसे गुरु की वाणी, धुर की वाणी, सच्ची वाणी, अमृत वाणी, निर्मल वाणी, हुक्म, नाद, नाम, आदि कहते हैं। इसी को राम-नाम, अकथ-कथा, हरि-कीर्तन, मंगल-गान आदि भी कहा है। गुरु साहिबानों ने कई लफ्जों के द्वारा उस नाम या शब्द की महिमा करने का यत्न किया है। हिन्दू ऋषियों, मुनियों तथा महात्माओं ने वेदों-गात्रों में इसी को राम नाम, राम धुन, आकाश-वाणी, निर्मल नाद, दिव्य-धुन आदि नामों से पुकारा है। मुसलमान फकीरों ने इसे कलमा तथा हजरत ईसा ने इसे 'वर्ड' या 'लोगास' कहा है। लफ्ज अलग-अलग हैं, परन्तु वस्तु एक ही है। हमारा लफ्जों से कोई वाद-विवाद नहीं है। चाहे जिस लफ्ज के द्वारा अपने खयाल को वापस मोड़ कर आँखों के पीछे इकट्ठा कर लीजिये। हमारा असली उद्देश्य तो अपने खयाल को सच्चे शब्द या सच्चे नाम के साथ जोड़ना है।

उस सच्चे शब्द को न आँखें देख सकती हैं, न कान सुन सकते हैं और न जबान उसका वर्णन कर सकती है। उसे हुजूर महाराज (बाबा सावनसिंहजी महाराज) अलिखित कानून और अनबोली भाषा कहते थे। सच्चा शब्द आँखों से नीचे-नीचे नहीं मिलता। वह आँखों के पीछे तीसरे तिल अथवा शिव-नेत्र में निरन्तर गूज रहा है। जब तक हम अपने खयाल को उस नुकते या केन्द्र पर इकट्ठा नहीं करते, जहाँ वह दाता दान दे रहा है, जहाँ नाम रूपी अमृत बरस रहा है, हम उस अमृत को पीने के योग्य किस तरह हो सकते हैं। स्वामीजी महाराज समझाते हैं कि जब भी परमात्मा हमारे अन्दर उस नाम की दात बख्शे और उसकी दया-मेहर से अन्दर रूहानी नजारे दिखाई देने लगे तो हमें चाहिये कि हम उन्हें अपने अन्दर ही हजम करने की कोशिश करें। कभी भी इस बख्शिश को बाहर दिखाने और व्यर्थ नष्ट करने की कोशिश नहीं करना चाहिये। हम कितने दुःख और कितनी मुसीबतें उठा कर उस बख्शिश को प्राप्त करते हैं। किस लिये ? क्या लोगों को बेटे-बेटियाँ देने के लिये, जग में मान-बड़ाई पाने या औरों से मत्थे टिकवाने के लिये ? नहीं, ऐसा करना हमारी गलती है। जितना हम इस दात को संभालेंगे, परमात्मा हम पर उतनी ही अधिक दया-मेहर व बख्शिश करेगा।

मन मलीन के कहे न चलना।

गुरु का बचन हिये बिच रखना ॥

स्वामीजी महाराज फ़रमाते हैं कि मन-मत छोड़ देना चाहिये तथा गुरुमत पर चलना चाहिये। गुरुमत क्या है ? अपने खयाल को वापस मोड़ कर, आँखों के पीछे इकट्ठा करके शब्द या नाम के साथ जोड़ना ही गुरुमत है। इसके विपरीत, मन के अधीन होकर कर्म करना मन-मत है। अगर

हम मन के कहने में चलेगे, मन के अधीन होकर दिन-रात बुरे व खोटे कर्म करते रहेंगे, विषय-विकार, शराव-कवाव के स्वाद में लगे रहेंगे तो जो-जो बुरे कर्म करेंगे उनका फल भुगतने के लिये हमें बार-बार इस चौरासी के चक्कर में आना पड़ेगा। पिछले किये हुए बुरे कर्मों का फल अभी भुगत रहे हैं और आगे भी अगर इसी प्रकार बुरे कर्म करते जायेंगे तो उनका फल भुगतने के लिये फिर से इस चौरासी के जेल-खाने में आना पड़ेगा। गुरु नानक साहिब इस ससार को 'करमाँ सदड़ा खेत' अर्थात् कर्म-भूमि कहते हैं। जो जो बीज यहाँ हम बोते हैं उनका वैसा ही फल हमें मिलता है। अगर हम बुरे कर्मों के बीज बोयेंगे तो बुरे फल भुगतने में आ जायेंगे, अगर अच्छे कर्मों के बीज डालेंगे तो अच्छे फल भोगने आयेगे। न अच्छे कर्म हमें इस देह के बन्धनों से मुक्त करवा सकते हैं न बुरे कर्म। बुरे कर्मों के नतीजे के रूप में नरक और चौरासी तैयार हैं ही। अगर नेक कर्म करेंगे तो क्या नतीजा होगा? सेठ-साहूकार बन कर आ जायेंगे, राजा-महाराजा बन कर आ जायेंगे, कौमों, मजहबों या मुल्कों की हुकूमत प्राप्त हो जायेगी, लोहे की वेडियाँ उतर कर सोने की चढ़ जायेगी, 'सी' श्रेणी से वच जायेंगे, 'ए' श्रेणी प्राप्त कर लेंगे। परन्तु 'सी' श्रेणी हो या 'ए' श्रेणी, कैदी तो कैदी ही है। अगर बहुत ही अच्छे कर्म होंगे तो ज्यादा से ज्यादा हम स्वर्गो-वैकुण्ठों में पहुँच जायेंगे। परन्तु ये भी भोग-योनियाँ ही हैं, निश्चित समय अथवा खास मियाद के लिये ही हैं। उसके बाद वापस इसी चौरासी के जेलखाने में, नरको में आना पड़ता है। तात्पर्य यही है कि मन के अधीन नहीं होना चाहिये, क्योंकि मन हमेशा हमें कर्मों के जाल में ही फँसाये रखता है। केवल सतगुरु ही इस बन्धन से छुड़ा सकते हैं। गुरु नानक साहिब उपदेश देते हैं—

“सतिगुरु है बोहिया सबदि लंघावणहार ॥”

हमें उस शब्द रूपी जहाज में सवार होना है जिसके मल्लाह सतगुरु होते हैं। सतगुरु हमेशा शब्द और नाम का ही बेड़ा लेकर आते हैं, शब्द और नाम का ही होका देते हैं और वापस जाकर शब्द या नाम में ही समा जाते हैं। गुरु तेगबहादुर जी बड़ा सुन्दर दृष्टान्त देकर समझाते हैं कि जिस प्रकार मल्लाह नाव लेकर नदी के किनारे खड़ा होकर पुकारता है कि जिसे भी नदी की लहरों से बचकर पार जाना हो वह मेरी नाव में आकर बैठ जाय। जो भाग्यशाली सज्जन उस नाव में बैठ जाते हैं वे नदी की लहरों से बचकर नदी के दूसरे किनारे पर पहुँच जाते हैं, परन्तु जो उस नाव में पैर ही नहीं रखते वे इसी किनारे रह जाते हैं। इसी तरह सतगुरु नाम का बेड़ा लेकर आते हैं। जो लोग उनका उपदेश मानकर उनके कहने के अनुसार शब्द या नाम की कमाई करते हैं वे हमेशा के लिये भव-सागर से पार हो जाते हैं। गुरु रामदासजी बड़ी अच्छी तरह समझाते हैं—

“राम नामु है ज्योति सबाई, ततु गुरुमति काढि लईजै ।”

आप फरमाते हैं कि राम नाम की ज्योति आप सबके अन्दर आँखों के पीछे तीसरे तिल में जल रही है। लेकिन जब तक आप गुरुमुख अथवा सतगुरु के मत पर नहीं चलते, कभी भी उस जोत के दर्शन नहीं कर सकते और जब तक उस जोत के दर्शन नहीं करते किसी भी तरह मुक्ति प्राप्त नहीं हो सकती। गुरुमत क्या है? आप फरमाते हैं—

“नऊ दरवाजे नवे दर फीके, रसु अमृतु दसवै चुईजै ।”

गुरुमत अथवा सन्तों का मत यह है कि जब तक मनुष्य का खयाल आँखों से नीचे है, जब तक मनुष्य इन्द्रियों के भोगों में फँसा हुआ है, विषय-विकार, शराब-कबाब आदि के स्वादों में भटक रहा है तब तक वह सन्तों के मार्ग से बहुत दूर है। जब हम अपने खयाल को नौ द्वारों से निकालकर

आँखों के पीछे तीसरे तिल पर डकट्टा करेगे तब हमे सच्च्चे गुरुमत का बोध होगा । तब हमे पता लगेगा कि हमारे अन्दर इस केन्द्र पर अमृत बरस रहा है । जब तक हम उस केन्द्र पर अपने खयाल को डकट्टा नहीं करते, हम गुरुमत पर चलने के योग्य किस तरह हो सकते हैं । गुरुमत यह नहीं है कि मनुष्य हिन्दु से सिख बन जाये या कोई खास प्रकार का भेष या बाना धारण कर ले या ग्रन्थों-पोथियो का भोग डालना शुरू कर दे । हम बाहरमुखी हुए बैठे हैं । गुरुमत का अर्थ यह है कि हम सतगुरु अथवा गुरुमुखो के उपदेश के अनुसार अपने खयाल को नी द्वारो से निकाल कर अन्दर शब्द या नाम के साथ जोड़ें । जब तक हमारी मुरत या आत्मा शब्द को नहीं पकडती तब तक हम मन-मत पर चल रहे हैं और जब तक हम मन के मत पर चल रहे हैं हमारा चौरासी के बन्धनो से कभी छुटकारा नहीं हो सकता ।

यह मति मंद गहे नहीं सरना । लोभ बढ़ाय उदर को भरना ॥

मन के कहने पर क्यों नहीं चलना चाहिये ? स्वामीजी महाराज फरमाते हैं कि हमारा मन खोटी बुद्धि वाला है, खोटी मति वाला है । पहले तो यह सतगुरु की संगति करने ही नहीं देता और अगर हम उनकी संगति करते भी हैं तो उन पर भरोसा और विश्वास नहीं आने देता । अगर थोड़ा बहुत विश्वास आ भी जाय तो यह हमारे खयाल को नाम की कमाई की ओर नहीं जाने देता । मन के बश होकर हम तृष्णाएँ और इच्छाएँ लेकर सतगुरु के पास जाते हैं । अगर वे पूरी नहीं होती तो मन मे अभाव आ जाता है और हम मालिक की भक्ति या नाम की कमाई करना ही छोड़ बैठते हैं । हमारा मन तो हमेशा इच्छाओ और तृष्णाओ मे ही फँसा रहता है ! आज तक न किसी की सब इच्छाएँ व तृष्णाएँ पूरी हुई है और न हो सकती है । परन्तु जो भी इच्छाएँ और कामनाएँ हम करते हैं उन सब को पूरा करने के लिये हमे

बार-बार जन्म लेना पड़ता है । गुरु नानक साहिब इसी बारे में फरमाते हैं—

“देंदा दे, लैदे थकि पाहि । जुगा जुगंतरि खाही खाहि ॥”

परमात्मा देते देते नहीं थकता, हम ही लेते लेते थक जायेंगे । हम जो भी परमात्मा के आगे दिन-रात अरदास और याचनाएँ कर रहे हैं, जो कुछ भी उससे माँग रहे हैं, अगर इस जन्म में वे सब कामनाएँ पूरी नहीं होती तो उनको पूरा करने के लिये मालिक फिर से जन्म दे देता है । फिर हम और इच्छाएँ तथा कामनाएँ करते हैं और मालिक हमें और जन्म दे देता है । जब हम इन कामनाओं से तंग आकर परमात्मा से परमात्मा को माँगना शुरू कर देते हैं तो हम पर दया-मेहर करके वह हमें अपने साथ मिला लेता है । क्योंकि मन निरन्तर इच्छाएँ पैदा करता रहता है इसलिये स्वामीजी महाराज फरमाते हैं कि हमारा मन खोटी मति वाला है, यह हमें सतगुरु की शरण प्राप्त नहीं करने देता, हमें अपने आपको उनके हवाले नहीं करने देता, हमारे खयाल को विषय-विकारों से नहीं निकलने देता और हमें इन्द्रियों के भोगों से बाज नहीं आने देता । जिसे शब्द को पकड़ना है, वह ताकत तो काम-क्रोध की लहरों में बह रही है, बाल-बच्चों के प्यार में उलझी हुई है, कौमों, मज-हबों, मुल्कों की भक्ति में लगी हुई है । जब तक हम अपने खयाल को इनकी ओर से समेट कर आँखों के पीछे तीसरे तिल में इकट्ठा नहीं करेंगे तब तक हम शब्द को किस तरह पकड़ सकेंगे ।

तुम मानो मत इसका कहना, इसके संग जगत बिच गिरना ।

स्वामीजी महाराज फरमाते हैं कि अगर हम मन के अधीन रहेंगे, मन को ही अपना गुरु, पीर, प्रभु समझते रहेंगे, तो इसके वश में होकर हमें बार-बार इस जगत में आना

पड़ेगा, काल के जाल में फँसे रहना पड़ेगा । इसीलिये गुरु नानक साहिब ने कहा है, “बाबा जगु फाथा महाजाल” । हम दुनिया के जीव बड़ी बुरी तरह से इस काल के जाल में फँसे हुए हैं । परमात्मा का किसी को पता ही नहीं, परमात्मा की भक्ति की ओर किसी का खयाल ही नहीं । विषय-विकार, शराब-कबाब, इन्द्रियों के भोगों से किसी को फुरसत ही नहीं मिलती । पिछले कर्मों का नतीजा अब इस जीवन में भुगत रहे हैं तथा इसी तरह बुरे और खोटे कर्म करने में दिन रात लगे हुए हैं, और उन्हीं में डूबे हुए हैं । यह भूले बैठे हैं कि उनका फल भोगने के लिये हमें फिर इस चौरासी के जेलखाने में आना पड़ेगा । इसलिये स्वामी जी महाराज हमें समझाते हैं कि अगर हम मन के अधीन रहेंगे तो इस चौरासी के बन्धनों से हमारा कभी भी छुटकारा नहीं हो सकेगा । परन्तु अगर हम नाम के अधीन हो जाते हैं, शब्द के ताबे हो जाते हैं, तो जहाँ से यह शब्द उठ रहा है हमें पकड़ कर वह वही ले जायेगा । यह शब्द सचखंड से आ रहा है और दिन-रात हमारे अन्तर में धुनकारें दे रहा है । अगर हम अपने आप को शब्द के सुपुर्द कर दें तो वह हमारी आत्मा को खींच कर वापिस सचखंड में ले जायेगा और हमारा जन्म-मरण के दुखों से, देह के बन्धनों से हमेशा के लिये छुटकारा हो जायेगा ।

इस मूर्ख को समझ पकड़ना ।

गुरु के चरण कभी न बिसरना ॥

आप फरमाते हैं कि हमारा मन मूर्ख है जो अपना फायदा नहीं सोचता । यह खुद ही काल के जाल में फँस कर दुःखी हो रहा है । इसलिये स्वामीजी महाराज फरमाते हैं कि हमें होशियारी और बुद्धिमानी के साथ मन को वश में करने की कोशिश करना चाहिये । मन जो कि दुनिया में

फँसा हुआ है किस प्रकार वश में आता है ? हमें सतगुरु के बताये हुए उपदेश और सुमिरन के द्वारा इसे तीसरे तिल पर इकठ्ठा करना है । शरीर के अन्दर जो सोच और विचार करने का केन्द्र है, वह हमारी आँखों के पीछे है, जहाँ से हमारा खयाल नौ द्वारों से होकर सारी दुनिया में फैल रहा है । हमारा खयाल किस तरह फैलता है ? हम दुनिया की नाशवान और फ़नाह चीजों का सुमिरन करते हैं । जिन चीज़ों का सुमिरन करते हैं उनका सुमिरन के साथ ही अपने आप ध्यान भी होता है और संसार की नाशवान वस्तुओं के सुमिरन के साथ उनका ध्यान भी पक्का हो जाता है । मन कभी स्थिर या निश्चल तो बैठता नहीं, किसी न किसी चीज के बारे में सोचता ही रहता है । अच्छी तरह विचार करके देख लें कि जिस चीज के बारे में हम सोचते हैं उसकी शकल भी हमारी आँखों के सामने आ जाती है । बाल-बच्चों का खयाल करते हैं तो बाल-बच्चों की शकल आँखों के सामने आ जाती है, मित्रों-सम्बन्धियों का विचार करते हैं तो उनकी सूरत आँखों के सामने आ जाती है । जिनका सुमिरन करते हैं उनका ध्यान भी जरूर ही पक जाता है । जिनका सुमिरन और ध्यान पक जाता है उनके साथ हमारा मोह और प्यार हो जाता है । और जिनसे प्यार हो जाता है उनकी शकलें भी मौत के समय सिनेमा के चल-चित्रों की तरह हमारी आँखों के सामने फिरना शुरू हो जाती है । 'जहाँ आसा तहाँ बासा' जिस ओर भी मौत के समय हमारा खयाल होता है, हम दुनिया के जीव उसी धारा में बह जाते हैं । यह दुनिया की नाशवान और फ़नाह वस्तुओं का सुमिरन और ध्यान ही है जो हमें बार-बार इस चौरासी के जेलखाने में ले आता है । सुमिरन करने की आदत हम सबको स्वाभाविक रूप से पड़ी ही हुई है लेकिन हम नाशवान और फ़नाह चीजों का सुमिरन करते हैं । सुमिरन की इस आदत से फायदा उठा कर हमें

परमात्मा के नाम का सुमिरन करना चाहिये जो कि कभी नष्ट या फनाह नहीं होता । गुरु अर्जुनदेवजी का उपदेश है—

“निहचलु एकु आपि अविनासी,
सो निहचलु जो तिसहि धिआइंदा ॥”

परमात्मा निश्चल और अविनाशी है । वह कभी जन्म-मरण के दुखों में नहीं आता । जो उस परमात्मा के नाम का सुमिरन करता है, उसका ध्यान करता है, वह भी निश्चल हो जाता है, उसका भी जन्म-मरण के दुखों से छुटकारा हो जाता है । सो हमे अपने खयाल को आँखों के पीछे रख कर उस परमात्मा के नाम का सुमिरन करना चाहिये । सुमिरन के द्वारा हमारा खयाल पैरो के तलवों से मिमट कर ऊपर की ओर आना शुरू हो जाता है । यह सुमिरन छोटे बच्चे से लेकर वृद्ध मनुष्य तक सभी कर सकते हैं । आप देखे कि हम सारे वक्त काम-काज में लगे रहते हैं, गाड़ियों-मोटरो में भागते फिरते हैं तब भी हमारा मन स्थिर नहीं रहता, निरन्तर सोचता रहता है, दलीले करता रहता है । हम इस समय अपने मन को सुमिरन में रख सकते हैं । किसान लोग हल चलाते समय या रहट चलाते हुए सुमिरन कर सकते हैं । हमे सुमिरन करने की इतनी आदत पड जानी चाहिये कि अगर हम एक-दूसरे से बातचीत भी कर रहे हो तो भी हमारे अन्दर अपने आप सुमिरन चलता रहना चाहिये । यह सुमिरन ही है जिसके द्वारा हम अपने फेले हुए खयाल को फिर वापिस लाकर आँखों के पीछे तीसरे तिल में डकठ्ठा कर सकते हैं । जब इस केन्द्र पर हमारा खयाल डकठ्ठा होना शुरू हो जाता है तो इसके बाद जिस साधना की जरूरत पड़ती है उसके बारे में स्वामीजी महाराज आगे समझाते हैं ।

गुरु का रूप नैन में धरना । सुरत शब्द से नभ पर चढ़ना ॥

जब हम अपने खयाल को आँखों के पीछे इकट्ठा करते हैं तो वह यहाँ ठहरता नहीं, क्योंकि इसे बार-बार नीचे आने की आदत पड़ी हुई है। उसे इस केन्द्र पर ठहराने के लिये हमें गुरुमुखो का ध्यान करना पड़ता है। उनके स्वरूप का ध्यान करने से खयाल को आँखों के पीछे ठहरने की आदत पड़ जाती है। हमारे मन में यह सवाल जरूर उठता है कि गुरुमुखो के स्वरूप का ध्यान क्यों किया जाय। यह बात तो निश्चित है कि ध्यान के बगैर हमारा खयाल आँखों के केन्द्र पर नहीं ठहर सकता। सवाल सिर्फ यह है कि ध्यान करे तो किसका करे? इस पर विचार करने के लिये हम सम्पूर्ण सृष्टि को अपनी आँखों के सामने रखकर देखें कि कौनसी चीज हमारे ध्यान के योग्य है, किस स्वरूप के ध्यान के द्वारा हमें अपने खयाल को अपनी आँखों के पीछे ठहराना है। जितनी भी दुनिया की चीजे हैं सब पाँच तत्वों की बनी हुई हैं। यह पाँच तत्व हैं पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। हर एक प्राणी के अन्दर इनमें से कोई न कोई तत्व मौजूद होता है। मनुष्य के अन्दर पाँचों तत्व पूर्ण रूप से मौजूद हैं। इसीलिये मनुष्य को पाँच तत्वों का पुतला कहा गया है। महात्माओं ने उसे सृष्टि का सिरमौर तथा 'अश्रुफुल-मख्लूकात' कहा है।

सृष्टि में जीवों की पहली श्रेणी वह है जिसके अन्दर सिर्फ एक ही तत्व होता है जैसे फल-फूल, सब्जियाँ, घास-फूस आदि। इनमें केवल पानी का तत्व होता है। अगर पाँच तत्वों के पुतले होकर घास-फूस, फल-फूल, तुलसी-पीपल आदि का ध्यान करना शुरू करेंगे तो आप खुद ही विचार कर देखें कि हम ऊपर को जायेंगे या नीचे गिरेगें, क्योंकि 'जहाँ आसा, तहाँ बासा', जिसके स्वरूप का हम ध्यान धरेगें मरने के बाद जाकर हमें उसी की शकल धारण करना होगी। अतएव ये पेड़-पौधे हमारे ध्यान के योग्य नहीं हैं। दूसरी श्रेणी साँप

विच्छू आदि की है जिनमे दो तत्व—अग्नि और पृथ्वी प्रधान है। ये भी हमारे ध्यान के योग्य नहीं हो सकते। तीसरी श्रेणी पक्षियों की है जिनके अन्दर तीन तत्व होते हैं। परन्तु हमारे अन्दर तो पाँचो तत्व मौजूद है। अगर हम पाँच तत्व के पुतले होकर गरुड, कवूतर, चिड़ियों आदि का ध्यान करने लग जायेगे तो उन्ही के जामें में चले जायेंगे, कोई उन्नति न कर सकेगे। चौथी श्रेणी चौपायों की है। इनके अन्दर चार तत्व होते हैं परन्तु अक्ल या बुद्धि नहीं होती, इसलिये गायो, घोडो आदि का ध्यान करके भी हम नीचे की ओर ही गिरेगे। पाँचवी श्रेणी मनुष्य की खुद अपनी है। अब मन में यह विचार जरूर आता है कि मनुष्य मनुष्य का ध्यान धरे तो क्यों धरे, खास कर आज के जमाने मे जबकि हम सबके समान अधिकार है।

मनुष्य मनुष्य का ध्यान नहीं धरता तथा और कोई चीज़ ध्यान करने के योग्य दिखाई नहीं देती। यहाँ आकर हम परमात्मा के अस्तित्व को ही अस्वीकार करने लगते हैं और किसी का भी ध्यान नहीं करते। हूजूर महाराजजी एक बड़ी खूबसूरत मिसाल देकर हमें समझाया करते थे कि अगर एक कमरे मे हम कुछ रेडियो रख दे जो विजली या बेटरी से जुड़े हुए न हो, तो हम उनके द्वारा किसी भी देश की खबरें नहीं सुन सकते, लेकिन उन्हे विजली या बेटरी से जोड़ दिया जाय तो हम जिस देश की चाहें खबरे सुन सकते हैं। हमें उन गुरुमुखो को, मालिक के उन भक्तो और प्यारो को ढूँढना है जिनकी लिव उस परमात्मा के चरणो मे लगी हुई है। हमे उनके स्वरूप का ध्यान धरना है, क्योकि वे अपने प्यार के बँधे हुए मालिक से जा मिलते हैं और हम भी उनके प्यार के बँधे हुए वापिस जाकर मालिक से मिल जायेगे। उन गुरु-मुखों का असली स्वरूप भी शब्द या नाम ही होता है। मनुष्य ही मनुष्य का शिक्षक या गुरु हो सकता है, क्योकि गाय-भैसों

की बोली हमें समझ में नहीं आती और देवी-देवता कभी किसी ने देखे नहीं। गुरुमुख शब्द या नाम में ही आते हैं, शब्द या नाम का ही होकर देते हैं और वापस जाकर शब्द या नाम में ही समा जाते हैं। हमारा असली गुरु शब्द है, नाम है और गुरुमुखों का जो असली स्वरूप है, वह भी शब्द है, नाम है। गुरु नानक साहिब फरमाते हैं, “बाणी गुरु, गुरु है बाणी।” अर्थात् वाणी (शब्द) हमारा गुरु है और जो गुरु है उसका असली स्वरूप वाणी है। गुरु साहिब का यहाँ वाणी से मतलब उस सच्ची वाणी से है जिसे शब्द या नाम कहते हैं और यह शब्द या वाणी ही गुरुमुखों का असली स्वरूप है। गुरु अर्जुनदेवजी फरमाते हैं—

“हरि का सेवकु सो हरि जेहा ॥

भेदु न जाणहु माणस देहा ॥”

मालिक के भक्त या प्रेमी मालिक की भक्ति करके मालिक का रूप हो जाते हैं। उनमें और परमात्मा में कोई अन्तर या फ़रक नहीं होता। उनका परमात्मा के साथ वही सम्बन्ध होता है जो कि एक लहर का समुद्र के साथ होता है। गुरु अर्जुनदेवजी फरमाते हैं—

“जिउ जल तरंग उठहि बहुभाती ॥

फिरि सललै सलल समाइंदा ॥”

जिस प्रकार पानी में दो-चार मिनिटों के लिये लहरें उठती हैं और फिर पानी में ही समा जाती हैं, इसी प्रकार गुरुमुख परमात्मा रूपी समुद्र में ही आते हैं और वापस जाकर उसी में समा जाते हैं। अगर हम कोई चीज लहर के हवाले कर दें तो लहर उसे साथ लेकर समुद्र की तह में समा जाती है। इसी प्रकार अगर हम गुरुमुखों का ध्यान करके अपने आप को उनके हवाले कर देंगे तो हम भी उनके प्यार में बँधे हुए सतनाम रूपी समुद्र में समा जायेंगे, क्योंकि उन्हें भी

वापस सतनाम रूपी समुद्र में ही समाना है । गुरु अमरदास जी फरमाते हैं—

“एको अमरु एका पतिसाही,
जुग जुग सरकार बणाई हे ॥”

आप फरमाते हैं कि वह परमात्मा एक है, वह सबका दाता है, वादशाह है । सन्त-महात्मा उसके द्वारा भेजे हुए शासक हैं जो हर युग में आते हैं । वे मालिक के हुक्म से आते हैं, उसके हुक्म का पालन और उसीके हुक्म का प्रचार करते हैं और वापस जाकर उसके हुक्म में ही समा जाते हैं । हमें गुरुमुखो का ध्यान करना चाहिए, क्योंकि उनका असली स्वरूप शब्द होता है, नाम होता है । अब सवाल उठता है कि हमें किस गुरुमुख का ध्यान करना है ? जिन्होंने हमें शब्द का भेद दिया है, नाम प्रदान किया है । अगर वे महात्मा नाम-दान के बाद चाहे दूसरे दिन ही चोला बदल ले, तो भी हमें उन्हीं का ध्यान करना है, अपने खयाल को डोलने नहीं देना है, सदा अपने खयाल को उनकी ओर ही रखना है । वे हमें नाम देकर निश्चिन्त या बेफिकर नहीं हो जाते । वे हमें धुर-धाम ले जाने के जिम्मेदार होते हैं । हमें हमेशा अपने ध्यान को उनकी ओर रखने की कोशिश करना चाहिये । हमें अपने सतगुरु का ध्यान करना चाहिये । उनके स्वरूप के ध्यान के द्वारा हमारी आत्मा अथवा सुरत को अन्दर तीसरे तिल में ठहरने की आदत पड़ जाती है । स्वामीजी महाराज ने समझाया है कि पहली पीढ़ी सुमिरन की है और दूसरी ध्यान की है । तीसरी क्या है ? जब सुमिरन द्वारा सिमटा हुआ खयाल ध्यान के द्वारा टिक जायेगा तो फिर शब्द हमारी आत्मा को खींच कर मालिक की ओर ले जायेगा । इसलिये हमें सुमिरन और ध्यान का साधन करना है और अपनी सुरत या आत्मा को शब्द के साथ जोड़ना है ।

राधास्वामी नाम सिमरना । जो वे कहें चित्त में धरना ॥

स्वामीजी महाराज फरमाते हैं कि उस परमात्मा के नाम का सुमिरन करना चाहिये, परमात्मा के नाम की ओर अपनी तवज्जह रखना चाहिये ।

यह राधास्वामी नाम न किसी कौम का नाम है, न किसी मजहब का । जिस प्रकार अन्य अनेक सन्तों-महात्माओं ने प्यार में आकर उस अकाल पुरुष, परमपिता परमात्मा के अनेक नाम रखे हैं, इसी प्रकार हुजूर स्वामीजी महाराज उस परमात्मा को राधास्वामी कह कर याद करते हैं । राधा से आपका मतलब आत्मा है और स्वामी से परमात्मा । आम सन्तों-महात्माओं ने हमारी आत्मा और परमात्मा के सम्बन्ध को स्त्री और पति का सम्बन्ध कह कर याद किया है । सो स्वामीजी महाराज का मतलब राधा से आत्मा और स्वामी से मतलब आत्मा के मालिक से है । जैसे परमात्मा के और कई नाम हैं, वैसे ही राधास्वामी भी उसका एक नाम है । यह कोई जाति या धर्म नहीं है और न ही हमें स्वामीजी महाराज की इस उच्च शिक्षा को किसी जाति या धर्म का रूप देने की कोशिश करनी चाहिये । उनकी शिक्षा सारे संसार के लिये है और किसी भी जाति या धर्म का व्यक्ति उनकी शिक्षा से लाभ उठा सकता है । महात्मा तो हमेशा केवल रूहानियत का प्रचार करते हैं, सच्चे नाम का होका देते हैं । वे यहाँ पर कोई कौम, मजहब या मुल्क बनाने के लिये नहीं आते ।

इस शब्द से स्वामीजी महाराज ने हमें बड़ी अच्छी तरह समझा कर उपदेश दिया है कि हमें क्यों परमात्मा की भक्ति करना है, परमात्मा ने हमें यह इन्सान का जामा क्यों बख्शा है, किस प्रकार हम गुमान और अहंकार में आकर अपने कीमती वक्त को खो रहे हैं, किस तरह काम-क्रोध की लहरों में बह रहे हैं, मन में नम्रता और दीनता क्यों रखनी चाहिये, किस तरह गुरुमुखों से प्रीति करना चाहिये तथा उन पर

प्रतीति या भरोसा रखना चाहिये और जो नाम की कमाई करते हैं उसे हमें अपने अन्दर हजम करने की क्यो कोशिश करना चाहिये । आपने समझाया है कि मन का कहना क्यो नही मानना चाहिये, सतगुरु के कहने पर क्यो चलना चाहिये, सुमिरन कैसे करना है, ध्यान किसका और किस तरह करना है और आत्मा को शब्द के साथ किस प्रकार जोडना है । अतएव हमे भी चाहिये कि उनके उपदेश से फ़ायदा उठा कर शब्द की कमाई करें ताकि हमारा इस देह में आने का असली उद्देश्य पूरा हो सके ।

वाणी गुरु ग्रन्थ साहिब

राग रामकली महला ३

हरि की पूजा दुलंभ है संतहु कहणा कछू न जाई ॥
संतहु गुरुमुखि पूरा पाई नामो पूज कराई ॥ १ ॥
हरि बिन सभु किछु मैला संतहु किआ हउ पूज चढाई ॥ २ ॥
हरि साचे भावै सा पूजा होवै भाणा मनि वसाई ॥ ३ ॥
पूजा करै सभु लोकु संतहु मनमुखि थाई न पाई ॥ ४ ॥
सबदि मरै मनु निरमलु संतहु एह पूजा थाई पाई ॥ ५ ॥
पवित पावन से जन साचे एक सबदी लिव लाई ॥ ६ ॥
बिनु नावै होर पूज न होवी भरमि भुली लोकाई ॥ ७ ॥
गुरुमुखि आपु पछाणै संतहु राम नामि लिव लाई ॥ ८ ॥
आपे निरमलु पूज कराए गुरु सबदी थाइ पाई ॥ ९ ॥
पूजा करहि परु बिधि नही जाणहि दूजै भाइ मलु लाई ॥ १० ॥
गुरुमुखि होवै सो पूजा जाणै भाणा मनि वसाई ॥ ११ ॥
भाणे ते सभि सुख पावै संतहु अंते नामु सखाई ॥ १२ ॥
अपणा आपु न पछाणहि संतहु कूड़ि करहि वडिआई ॥ १३ ॥
पाखंडि कीनै जमु नही छोड़ै लै जासी पति गवाई ॥ १४ ॥
जिन अंतरि सबदु आपु पछाणहि गति मिति तिनही पाई ॥ १५ ॥
एहु मनूआ सुन समाधि लगावै जोती जोति मिलार्ह ॥ १६ ॥
सुणि सुणि गुरुमुखि नामु वखाणहि सत संगति मेलाई ॥ १७ ॥
गुरुमुखि गावै आपु गवावै दरि साचै सोभा पाई ॥ १८ ॥
साची बाणी सचु वखाणै सचि नामि लिव लाई ॥ १९ ॥
भै भंजनु अति पाप निखंजनु मेरा प्रभु अंति सखाई ॥ २० ॥
सभु किछु आपे आपि वरतै नानक नामि वडिआई ॥ २१ ॥

सत्संग के वचन

मालिक से बिछुड कर जहाँ भी जाकर जन्म लेना पडता है—दुनिया मे नजर मार कर देख ले—दु ख ही दु ख, मुसीबते ही मुसीबते सहनी पडती है । हमारी खुराक के लिये, हर रोज हजारों की तादाद मे जानवर जिवह किये जाते है । उन रोते-पीटते, चीखते-चिल्लाते जानवरो के गलो पर हम किस तरह छुरियाँ चलाये जा रहे है । कभी हमारे मन मे यह विचार और खयाल नही आया कि अगर कही कर्मों के हिसाब के अनुसार हमे वहाँ जन्म लेना पड़ जाये तो क्या हम सुख महसूस करेगे या दु ख ? घोड़े की हालत देखिये, किस तरह सवारियाँ ताँगे पर बैठी है और ताँगेवाला तडातड़ चाबुक मारे चला जाता है । कितना जुल्म हो रहा है और किस तरह मजलूमों (पीडितो) को भार और बोझ उठाना पड़ता है । बैल के जामे की हालत देखिये, वेचारा थक कर गिर पड़ता है; हम लोहे की आर चुभा कर उसे फिर जोत लेते है । खुद इन्सान के जामे की हालत देखिये, जिसे हम 'अश्रफुल-मख्लूकात' कहते है, जिसका 'नर-नारायणी देह' कह कर वर्णन करते है, किस तरह रोज-गार के लिये ठोकरे खाते फिरते है । कोई औलाद से दु खी हुआ बैठा है, तो कोई औलाद के न होने से ! किसी को कर्ज लेने का दु ख लगा हुआ है, तो किसी को कर्ज देने का । गरज यह कि दुनिया के सब जीव अपनी-अपनी जगह दु.खी और परेशान है ।

हर रोज कौमों, मजहबों और मुल्को की लडाइयाँ होती है । कितने गरीबो का खून होता है, कितनी औरते बेवा

होती है, कितने बच्चे यतीम होते हैं ! जिस नगरी में यह दुर्दशा होती हो उस नगरी में सुख किस तरह मिल सकता है ?

यह सब दुःख हम मालिक से बिछुड कर ही पा रहे हैं । इसलिये, हम सब, दुनिया के जीव, उस मालिक से मिलना चाहते हैं, उस मालिक का विसाल करना चाहते हैं, ताकि हमारा चौरासी के बन्धनों से, चौरासी के दुःखों से हमेशा के लिये छुटकारा हो जाय ।

महात्मा समझाते हैं, वह मालिक एक है, यह नहीं कि हिन्दुओं का और हो, मुसलमानों का कोई और । हिन्दुस्तान के रहनेवालो का भी वही है, अमेरिका के रहनेवालो का भी वही है, और हमेशा से वही मालिक चला आता है । सब से पहले वह मालिक था, सब कुछ उस मालिक ने पैदा किया है । गुरु अर्जुन साहिब उपदेश करते हैं—“वरन जात चेहन नहि कोई ।” उस मालिक की न कोई शकल है, न कोई रंग, न रूप है, न कौम है, न मजहब, न मुल्क ।

हमारी रूह उस मालिक का अंश है । हम वापस जाकर उस मालिक के साथ मिलना चाहते हैं । वह मालिक कहाँ है ? वह कहीं जगलो-पहाडों में छिपा नहीं बैठा है । वह मालिक हमारी देह के अन्दर है । अगर कोई प्रयोगशाला है जिसके अन्दर जाकर मालिक की खोज की जाय, तो वह केवल हमारा वजूद है, शरीर है । जिसको भी मालिक मिला है, अपने अन्दर मिला है । जब भी वह हमें मिलेगा, हमारी देह के अन्दर ही मिलेगा । गुरु अमरदास साहिब उपदेश करते हैं—

“घर अंदरि सब वथु है, बाहर किछु नाही ॥”

हम दिन-रात जिसको ढूँढते फिरते हैं, वह हमारे शरीर के अन्दर है, देह के अन्दर है । गुरु अमरदास साहिब फिर फरमाते हैं—

“हर मंदर एह सरीर है, गिआन रतन परगट होए ॥

हम हरि-मन्दिर किसे कहते है ? जहाँ हरि बसता हो, मालिक बसता हो । वह मालिक हमारी देह के अन्दर है । इसलिये दुनिया मे अगर कोई सच्चा गुरुद्वारा है, सच्चा मन्दिर, मस्जिद, ठाकुरद्वारा या गिरजा है, तो वह केवल हमारा शरीर है । गुरु अमरदास साहिब साफ-साफ फरमाते है—

“इस गुफा में अखुट भंडारा,
तिस विच वसै हरि अलख अपारा॥”

यह जो हमारा शरीर है, यह केवल रूह के रहने की गुफा ही नही है, बल्कि जिसका हम अलख और अगम कह कर वर्णन करते है वह मालिक भी हमारी देह के अन्दर है । इसलिये, हमे उस मालिक की तलाश अपनी देह के अन्दर करना है । अब मन मे खयाल आता है कि जब वह मालिक हमारी देह के अन्दर है तो फिर हमे नजर क्यों नहीं आता ? हमें किस तरह अपनी देह के अन्दर जाकर उस मालिक को प्रकट करना है ? गुरु अमरदास साहिब इस बात को अच्छी तरह समझाते हैं—

हरि की पूजा डुलंभ है संतहु, कहणा कछू ना जाई ॥
संतहु गुरुमुखि पूरा पाई ॥ नामो पूज कराई ॥

उपदेश करते है कि अगर कोई पूरा गुरुमुख मिल जाय अर्थात् किसी सन्त-महात्मा से मिलाप हो जाय, वे हमे अन्दर जाने का भेद दे दें, मालिक की भक्ति करने का तरीका समझा दे और हम उस रास्ते पर चल पड़े, तो हम अपने अन्दर ही उस मालिक के साथ हमेशा के लिये मिलाप कर सकते है । सन्त हमे नाम-भक्ति का तरीका बताते है; ‘नामो पूज कराई’—हमे नाम की कमाई करने की युक्ति

बुझाते हैं। वे सुरत को शब्द के साथ जोड़ने का उपदेश देते हैं। शब्द की कमाई ही मालिक की भक्ति है। आप स्पष्ट समझाते हैं—

“जग जीवन साचा एको दाता
गुरु सेवा ते सबदि पछाता ॥”

वह मालिक, जिसने सारे जगत को जीवन दिया है, जो कि एक है, सबका दाता है, उससे हम किस प्रकार मिल सकते हैं? गुरु-भक्ति के द्वारा, शब्द और नाम की कमाई के जरीये। आप फिर उपदेश करते हैं—

“सदा हजूर दूर न जानहु
गुरु सबदी हरि अंतर पछानहु ॥”

उस मालिक को ढूँढने के लिये हमें घर-बार छोड़ कर जंगलों-पहाड़ों में भटकते फिरने की जरूरत नहीं और न ही मन्दिरों-मस्जिदों में उसकी तलाश करना है। बल्कि, उस मालिक को, शब्द और नाम की कमाई के द्वारा, अपनी देह के अन्दर ही पहचानने की कोशिश करना है। शब्द और नाम की कमाई करने का मतलब ही मालिक की भक्ति करना है, मालिक को ढूँढने की कोशिश करना है।

शब्द और नाम की कमाई के भेद का पता कहाँ से लगता है? आप फरमाते हैं, इसका पता सन्तों-महात्माओं से लगता है। जब हम उनकी शोह्रत करेंगे, उनकी संगति में बैठेंगे, तो वे बताएँगे कि किस तरह शराबों-कबाबों, विषयों-विकारों व दुनिया के धन्धों से अपने खयाल को निकाल कर अपने अन्दर इकट्ठा करना है और किस रास्ते से चलकर अन्तर में मालिक को ढूँढने की कोशिश करना है।

सब स
का प्रचार

उस शब्द का होका देते
मन में विचार आता है

का 'नाम' से क्या मतलब है ? वह नाम कहाँ है ? अपने खयाल को किस प्रकार नाम या शब्द के साथ जोड़ना है ? और नाम या शब्द का भेद लेने के लिये हमें क्यों सन्तों-महात्माओं की सगति करनी पडती है ? गुरु अमरदास साहिब समझाते हैं कि नाम दो प्रकार का है, एक वर्णात्मक और दूसरा धुनात्मक । हम वर्णात्मक नाम उसे कहते हैं जो लिखने पढ़ने और बोलने में आता हो । हमने अपने प्यार में आकर जितने भी मालिक के नाम रखे हैं, सब ही लिखने, पढ़ने और बोलने में आते हैं । कोई वाहिगुरु कहता है, कोई अकाल पुरुष, कोई अल्लाह, कोई परमेश्वर और कोई राधास्वामी ।

हमारे कई मुल्क हैं, एक-एक मुल्क की कई कई जवानें हैं और एक-एक जबान में हम हजारों-अनेकों शब्दों और नामों से उस मालिक को याद करते हैं । ये सब ही वर्णात्मक नाम हैं और इनकी कोई न कोई मियाद है, वक्त है, हद है । इतिहास पढकर देखते हैं तो पता चलता है कि कोई नाम पाँच सौ साल पुराना है, कोई हजार साल पुराना है और कोई इससे भी पुराना होगा । हमने उस मालिक के कई नाम रखे, कई को हम भूल गये । आगे भी हजारों व अनेकों महात्मा आयेंगे और हजारों-अनेकों लफ्जों से उस मालिक को याद करेंगे । श्री गुरु नानक देव जी आये और हमने उस मालिक को 'वाहिगुरु वाहिगुरु' कह कर याद करना शुरू कर दिया । हुजूर स्वामीजी महाराज आये और हमने उस मालिक को 'राधास्वामी राधास्वामी' कह कर पुकारना शुरू कर दिया । इसी तरह, हजरत मुहम्मद साहिब आये और हमने 'अल्लाह अल्लाह' कहना शुरू कर दिया और श्री रामचन्द्र जी महाराज आये तो 'राम राम' पुकारना शुरू कर दिया । इतिहास से पता लगता है कि इन महा-

आओं को आये, किसी को सौ साल हुए है, किसी को पाँच साल और किसी को हजार साल हुए है ।

लेकिन जिस नाम की गुरु साहिब इतनी महिमा करते वह धुनात्मक नाम है जो न आँखों से देखा जा सकता न जवान के द्वारा बयान किया जा सकता है और न तो से सुना जा सकता है । हुजूर महाराज जी (बाबा वनसिंहजी महाराज) उस नाम का 'अनरिटन लॉ' और 'नस्पोकन लेंग्वेज' (अलिखित कानून और न बोली जा करनेवाली भाषा) कह कर वर्णन करते थे । गुरु अंगद साहिब इस नाम की महिमा करते हुए फरमाते हैं—

“अखी बाझों वेखणा, विण कंनं सुणना ।
 पैरां बाझो चलणा, विण हथां करना ॥
 जीभे बाझों बोलणा, इउं जीवत मरना ॥
 नानक हुकमु पछाण के, तिउ खसमे मिलना ॥”

हम उस नाम के भेद को प्राप्त करने के लिये सन्तों-हात्माओं की सगति करते हैं ।

सब से पहले वह नाम था, सब-कुछ उस नाम ने पैदा किया है । वाणी में आता है—“नामे ही ते सब किछु होआ . .” । यह जो दुनिया की रचना नजर आती है, इसे उस मालिक ने शब्द या नाम के जरिये पैदा किया है । हम हर रोज वाणी में पढते हैं—

“सबदे धरती सबदे आकाश,
 सबदे सबदि भइआ परगास ॥”

हमारी धरती, आकाश, सूरज, चन्द्रमा वगैरह जो कुछ भी है, सब शब्द के आधार पर खड़े हैं । ये हमारे लफ्ज तो केवल साधन या जरिया है, वह शब्द हमारा ध्येय और मंजिल है । इनके जरिये हमें अपने खयाल को वापस ले

जाकर उस शब्द और नाम के साथ जोड़ना है, न कि इनके साथ प्यार करके कौमों, मजहबों और मुल्कों के झगड़ों में फँस जाना है और एक-दूसरे के साथ लड़ना-भिड़ना शुरू कर देना है। किसी ने उस मालिक को 'राम-राम' कह कर याद करना शुरू कर दिया, वह हिन्दू बन कर बैठ गया, किसी ने 'अल्लाह अल्लाह' पुकारना शुरू कर दिया, वह अपने को मुसलमान समझने लग गया और किसी ने 'वाहि-गुरु' लफ़्ज का जाप शुरू कर दिया, वह सिक्ख बन कर बैठ गया। नतीजा यह हुआ कि मजहबी तअस्सव (पक्षपात) और अपने-अपने नामों के भेद-भाव में आकर हमें एक-दूसरे की शक्ले देखना भी मुश्किल हो गया। पर हमें अपने मन में सोच और विचार करना है कि हमारे लफ़्ज हमें किस ओर ले जा रहे हैं। अगर हमारा खयाल आज उस धुनात्मक नाम के साथ जुड़ जाय, तो न हमारी कोई कौम रह जाती है, न हमारा कोई मजहब और न हमारा कोई मुल्क ! सब झगड़े उतनी देर तक हैं जितनी देर हम उस असल से विछुड़े हुए हैं और लफ़्जों के चक्कर में पड़े हुए हैं।

महात्मा तो दुनिया में केवल नाम का होका देने के लिये, नाम का प्रचार करने के लिये आते हैं। लेकिन हम दुनिया के लोग कर्म-काण्ड में इतने फँसे हुए हैं और बाहर-मुखी हुए बैठे हैं कि उन महात्माओं के जाने के बाद, उनकी वाणी और उपदेश को छोटे-छोटे दायरों में लाकर मजहबों की शक्ले दे देते हैं और सारी उमर आपस में लड़ने-भिड़ने में ही गुजार देते हैं। महात्माओं की मूल शिक्षा तो यही है कि हम अपनी सुरत को नौ द्वारों में से निकाल कर नाम के साथ जोड़ें, पर हम उस पर चलने की कोशिश ही नहीं करते। इसलिये, गुरु साहिब प्यार के साथ समझाते हैं कि अगर कोई मालिक की भक्ति का साधन है, मालिक से मिलने

का तरीका है, तो वह शब्द या नाम की कमाई है। गुरु अमरदास साहिब एक और जगह फरमाते हैं—

“बिन सबदै अन्तर आन्हेरा,
न वस्तु लहे न चूके फेरा ॥”

उस शब्द या नाम की कमाई के बगैर न हमारे अन्दर से अज्ञानता का अंधेरा दूर होता है, न मालिक से मिलाप होता है और न ही चौरासी से छुटकारा होता है। स्वामीजी महाराज भी फरमाते हैं—

“गुरु कहें खोल कर भाई, लग शबद अनाहद जाई ।

बिन शबद उपाय न दूजा, काया का छुटे ना कूजा ।”

हम सभी देह की कैद में फँसे हुए हैं। अगर हमारा इस कैद से छुटकारा हो सकता है, तो केवल एक ही साधन के द्वारा, एक ही तरीका अपनाने से। वह क्या है? ‘बिन शबद उपाय न दूजा’—शब्द और नाम की कमाई के सिवाय और कोई तरीका या साधन है ही नहीं जिसके द्वारा हम इस देह की कैद से छुटकारा प्राप्त कर सकें। अगर कोई भक्ति मालिक को मंजूर है, तो वह शब्द की कमाई है, नाम की कमाई है।

अब मन में खयाल आता है कि महात्मा जिस नाम की इतनी महिमा करते हैं, वह नाम कहाँ है? हमारी ग्रन्थ-पोथियाँ उस नाम की महिमा से भरी पड़ी हैं। उनको पढ़ने से हमारे मन में शब्द या नाम की कमाई करने का शौक पैदा होता है, विरह, तड़प और प्यार पैदा होता है। मालिक से मिलने की युक्ति प्राप्त करने की अर्थात् नाम का भेद जानने की इच्छा पैदा होती है। लेकिन, नाम की ऊँची और पवित्र दौलत ग्रन्थों-पोथियों में से नहीं मिलती, वह तो हमारे अन्दर है। वह जब भी मिलेगी, केवल हमें अपने अन्दर से ही मिलेगी। हुजूर महाराज जी बड़े सुन्दर उदाहरण देकर

समझाया करते थे कि डाक्टर की किताबों में नुस्खे लिखे होते हैं, लेकिन दवाई उसकी अलमारी में होती है। अगर किसी के पेट में दर्द होता हो और वह डाक्टर की किताब लेकर पाठ करना शुरू कर दे, एकाध दिन नहीं बल्कि चाहे सालों तक उन्हें याद करता रहे, तो भी इसके द्वारा उसका बीमारी से छुटकारा नहीं हो सकता। लेकिन, अगर हम डाक्टर के बताये उस नुस्खे के मुताबिक दवा बना कर खा लेते हैं, तो डाक्टर के पास जाने का भी फायदा हो जाता है, नुस्खा बनाने का भी फायदा हो जाता है और बीमारी से भी छुटकारा हो जाता है।

इसी प्रकार, महाजन की बही में रूपयो के लेने-देने का हिसाब-किताब लिखा होता है, लेकिन रूपया उसकी तिजोरी में होता है। अगर कोई उसकी बही चुराकर ले जाये तो वह उसकी पूंजी या रूपया तो चोरी करके नहीं ले जा सकता। इसी तरह ग्रन्थो-पोथियों, धर्म-पुस्तकों को पढ़ने से हमारे मन में मालिक से मिलने का विरह तो पैदा होता है, मालिक की भक्ति करने की वाकफ़ियत (जानकारी) तो मिलती है, लेकिन जो कुछ हम पढ़ते हैं, जब उस पर हम अमल करना शुरू कर देंगे तब जाकर कहीं उस उद्देश्य को, उस मकसद को प्राप्त कर सकेंगे। हुजूर महाराजजी फरमाया करते थे कि अगर हम सारी उम्र 'लड्डू-लड्डू' ही करते रहे, तो न पेट भरेगा और न स्वाद ही आयेगा। अगर लड्डू बना कर खा लेंगे, तो पेट भी भर जायेगा और स्वाद भी आ जायेगा।

हमें ग्रन्थो-पोथियों को पढ़ने में ही सारी उम्र नहीं गुजार देनी चाहिए, बल्कि जो कुछ वे कहते हैं उस पर चलने की कोशिश करना चाहिये। ग्रन्थ-पोथियाँ क्या चीज हैं? ऋषियों-मुनियों, पीरो-पैगम्बरो, सन्तो-महात्माओं ने मेह-

नत की, मालिक से मिलाप किया और जो-जो नजारे उन्होंने अन्दर देखे और जो अनुभव उन्हें हुए, हमारे मार्ग-दर्शन और हमारी हिदायत के लिए, उनका जिक्र ग्रन्थों-पोथियों में कर दिया। अब, जब हम उन ग्रन्थो-पोथियों को पढ़ते हैं तो हमें अपनी मंजिले-मक्सूद का पता लगता है, उन रुकावटों का पता चलता है जो राह में आती है। लेकिन, पढ़ने से वे रुकावटे न रास्ते से दूर होती है और न ही मंजिले-मक्सूद नज़र आती है। जो कुछ पढ़ते हैं, जब उस पर हम अमल करना शुरू कर देगे, तो वे रुकावटे भी दूर हो जायेंगी और मंजिले-मक्सूद भी नजर आने लगेगी। इसका मतलब यह नहीं लेना चाहिये कि हमें ग्रन्थों-पोथियों, वेदों-शास्त्रों को पढ़ना छोड़ देना है। जब तक पढ़ेंगे नहीं, किसी चीज की समझ कैसे आयेगी? किसी चीज का भेद किस प्रकार मालूम होगा? किसी चीज का प्यार कैसे जागेगा? लेकिन पढ़ना ही काफी नहीं, उस पर अमल करना भी जरूरी है। अगर दूध को किसी बर्तन में रखना हो, तो सबसे पहले हम उस बर्तन को अच्छी तरह से साफ़ करते हैं, तब जाकर कही वह दूध रखने के काबिल होता है। इसके विपरीत, अगर हम सारी उमर उस बर्तन को साफ़ करने में ही गुजार दें और उसमें कोई वस्तु या चीज न रखें तो हमारी सारी मेहनत फिजूल चली जायेगी। न पढ़ने से पढ़ना हजार दरजे अच्छा है, लेकिन पढ़ने से उस पर अमल करना लाख दरजे अच्छा है, जैसे मैले बरतन से साफ़ बर्तन अच्छा है, पर साफ़ बर्तन से भरा हुआ बर्तन कही ज्यादा अच्छा है।

महात्मा हमें क्या उपदेश देते हैं? वे हमें बताते हैं कि हमें अपने खयाल को किस तरह शब्द के साथ जोड़ना है। गुरु अमरदास साहिब कहते हैं—

“नौ दर ठाके धावत रहाए दसवे निज घर वासा पाए ॥
 ओथे अनहद शब्द वजे दिन राती गुरमती शब्द सुनावणिया ॥”

हमारा जो सफर है, वह पैरों के तलों से लेकर सिर की चोटी तक है। इस सफर की दो मंजिले हैं। एक आँखों तक है, दूसरी आँखों से ऊपर। हमारा जो सोचने का केन्द्र या मरकज और नुक्ता है, वह दोनों आँखों के पीछे है। कभी किसी समस्या के बारे में सोचना हो, कुछ विचार करना हो, किसी भूली हुई बात को याद करना हो तो हमारा हाथ अपने आप ही हमारे मस्तक पर जाता है। हमारे सोच-विचार का इस स्थान के साथ बहुत गहरा सम्बन्ध है। किसी भूली हुई बात को याद करते समय हम कभी लातों और पैरों पर हाथ नहीं मारते।

हमारा खयाल यहां (दोनों आँखों के बीच) से उतर कर इन नौ द्वारों के जरीये सारी दुनिया में फैला हुआ है। ये नौ द्वार हैं—दो आँखों के और दो कान के सूराख, एक मुँह का, दो नाक के और नीचे के दो इन्द्रियो के सूराख। हम यहाँ बैठे हैं, मगर हमारा खयाल कभी बेटे-बेटियों की ओर जाता है, कभी कौमो और मुल्को की ओर जाता है; कभी घर के चौके-चूल्हे याद आते हैं, कभी दफ्तरों की मिसले याद आती हैं और कभी दूकान के ग्राहक याद आते हैं। जिन-जिन चीजों के बारे में खयाल आता है, उनकी शक्लें भी हमारी आँखों के आगे फिरना शुरू हो जाती हैं। हम दुनिया की नाशवान और फनाह चीजों का सुमिरन करके और उन्हीं का ध्यान करके दुनिया का ही रूप बने बैठे हैं और यहाँ बार-बार जन्म-मरण के चक्कर में पड़े हुए हैं।

गुरु अमरदास साहिब समझाते हैं कि सबसे पहले हमें अपने खयाल को मोड़ कर वापस आँखों के पीछे इकट्ठा

करना है और उसे बाहर जाने से रोकना है । जब खयाल आँखों के पीछे इकट्ठा हो जायगा, तब क्या होगा ? — “ओथे अनहद शब्द बजे दिनराती”, उस जगह अनहद शब्द, वह मीठी से मीठी और सुरीली से सुरीली आवाज जो कि मालिक की दरगाह से आती है और हम सबके अन्दर आ रही है, बजना शुरू हो जाएगी ।

वहाँ न कौम का सवाल है, न मजहब का सवाल है और न मुल्क का । उस आवाज को हम शब्द, नाम, गुरुवाणी, कलामे-इलाही, बाँगे-आसमानी, वर्ड, लोगास या चाहे जिस नाम से पुकार सकते हैं । वह चोरों के अन्दर भी है, ठगों के अन्दर भी है और सन्तों-महात्माओं के अन्दर भी है । जब तक हम अपने खयाल को उस शब्द और नाम के साथ नहीं जोड़ते, हमारा दुनिया के साथ सम्बन्ध टूट नहीं सकता और मालिक के साथ लिब लग नहीं सकती । गुरु नानक साहिब उपदेश करते हैं—

“नौ दरवाजे दसवें मुकता, अनहद शब्द वजावणियां ॥”

जब तक हमारा खयाल आँखों के नीचे-नीचे है, हम इन्द्रियों के भोगों में भटक रहे हैं । यहाँ मुक्ति नहीं मिल सकती । मुक्ति का दरवाजा कहाँ है ? दसवीं गली से आगे । उसकी निशानी क्या है ?—“अनहद शब्द वजावणिया ।” उस जगह वह अनहद शब्द हम सबके अन्दर दिन-रात धुनकारें दे रहा है । अपने खयाल को उस शब्द या नाम के साथ जोड़ने का मतलब ही मुक्ति के द्वार पर पहुँचना है । अगर हम जीते-जी अनपढ़ हैं, तो मौत के बाद बी० ए० या एम० ए० की डिग्री प्राप्त नहीं कर सकते । अगर जीते-जी हमारी करतूतें बुरी और खोटी हैं तो मौत के बाद जाकर हम कोई सन्त-महात्मा तो नहीं बन जायेंगे । जो कुछ भी प्राप्त करना है, जीते-जी करना है । वह नाम

रूपी अमृत, जिसे पीकर अमर होना है, मुक्ति प्राप्त करनी है, हमे बाहर कही से भी नहीं मिलेगा। वह हमारे सबके अन्दर दिन-रात बरस रहा है। हम उसे किस तरह पी सकते हैं ? गुरु रामदास साहिब उपदेश करते हैं—

“नौ दरवाजे नवे दर फीके रस अमृत दसवें चवीजे ॥”

आँखो से नीचे-नीचे वह अमृत नहीं मिल सकता। नीचे तो केवल इन्द्रियो के भोग हैं, विषयो-विकारों की फीकी लज्जते हैं। जब हम दसवी गली लांघ जायेगे तब वह नाम रूपी अमृत मिलेगा, जो कि उस जगह बरस रहा है। जब तक हम अपने खयाल को उस जगह इकट्ठा नहीं करते जहाँ कि वह नाम रूपी अमृत बरस रहा है, तब तक उस अमृत को पी कैसे सकते हैं? वह अमृत दोनो आँखो के बीच मे बरस रहा है और हमारा खयाल यहाँ से उतर कर कभी कौमो-मजहवो के झगडो मे फँस बैठता है, कभी बाल-बच्चों में उलझ जाता है और कभी दुनिया के और कई झगडो में लग जाता है। जब तक हम अपने खयाल को इधर से हटाकर, आँखो के पीछे इकट्ठा करके, उस नाम रूपी अमृत को पीना गुरु नहीं करते, हमारा हृदय, हमारा वह कमल कभी भी उस अमृत से भर नहीं सकता। महात्मा उसका इसीलिए अमृत कह कर वर्णन करते हैं कि अगर हमारा खयाल उस अमृत के साथ जुड जाता है तो हम हमेशा के लिए अमर हो जाते हैं, हमारा जन्म-मरण के दु.खों से छुटकाग हो जाता है।

हुजूर महाराज जी समझाया करते थे कि चाहे कितनी भी जबरदस्त वारिश क्यों न होती हो, अगर किसी वर्तन को हम उलटा या औंधे मुँह रख दें तो उसके अन्दर वारिश की एक बूँद भी नहीं जा सकती। पर अगर हम उसे सीधा कर दें तो पहली वारिश से नहीं तो दूसरी या तीसरी वारिश

से अवश्य भर जायेगा । इसी प्रकार जब तक हमारे खयाल का रुख दुनिया की ओर से हट कर उस शब्द या नाम की ओर नहीं होता, तब तक हमारा हृदय का कमल उस नाम रूपी अमृत से कभी भी नहीं भर सकता ।

महात्मा प्यार के साथ समझाते हैं कि अगर मुक्ति प्राप्त करना है, उस शब्द की कमाई करना है, नाम की कमाई करना है, अगर वापस जाकर मालिक से मिलना है, तो किसी सन्त-महात्मा से मिलो । अब दिल में खयाल आता है कि बेशक वह शब्द तो हमारे अन्दर है और मालिक ने हमारे वास्ते ही उसे हमारे अन्दर रखा है, तो क्या हम अपनी कोशिश के द्वारा, अपने मन और बुद्धि से अपने खयाल को उस शब्द के साथ नहीं जोड़ सकते ? गुरु अर्जुन साहिब फरमाते हैं—

“जिसका गृह तिन दीआ ताला, कुंजी गुरु सौपाई ॥”

जिस मालिक ने हमें पैदा किया है, उसने हमारे अन्दर हमारे लिए नाम की दौलत को रखकर उसका भेद सन्तों-महात्माओं के सुपुर्द कर दिया है । सो बेशक वह नाम हमारे अन्दर है, पर जब तक वे अन्तर में प्रवेश करने का भेद नहीं देते, अन्दर जाने का तरीका नहीं बतलाते, तब तक हमारा खयाल उस नाम या शब्द के साथ जुड़ नहीं सकता । दुनिया में भी हम देखते हैं कि कोई मामूली सा काम या हुनर सीखना हो तो हम किसी न किसी की ताबेदारी या सेवा करते हैं, कोई उस्ताद धारण करते हैं, कोई मास्टर या शिक्षक की तलाश करते हैं । यह लुहारी, सुतारी, या राजगिरी का काम देखने में तो बड़ा आसान सा लगता है, पर जब हाथ में हथौड़ी लेकर देखते हैं तो ईंट पर पडने के बजाय वह उँगली पर आ लगती है । सो ऐसे कामों को सीखने के लिए भी उस्ताद धारण करते हैं । रूहानियत का

मसला तो बड़ा ही पेचीदा है । सन्तों-महात्माओं के मार्ग बताये बिना एक कदम भी अन्दर जाना मुश्किल हो जाता है । लोगों ने डाक्टरी और वकालत पर कितनी रिसर्च या खोज की है, कितनी किताबें लिखी हैं । लेकिन कभी कोई ऐसा सज्जन नहीं मिलेगा जो घर बैठकर, खुद किताबें पढ़कर ही डाक्टर या वकील बन गया हो । बल्कि, यूनिवर्सिटी की डिग्रियाँ प्राप्त करके भी अमली या व्यावहारिक ट्रेनिंग लेनी पड़ती है । गुरु अमरदास साहिब प्यार के साथ समझाते हैं—

“सचै सबदि सची पति होई बिन नावे मुकति न पावै कोई ॥
बिन सतगुर कोई नाम ना पावै प्रभ ऐसी बणत बणाई है ॥”

हम उस शब्द की कमाई करके ही सच्ची इज्जत हासिल कर सकते हैं । गुरु अमरदास साहिब ने यहाँ “सच्चा शब्द” का इस्तेमाल (प्रयोग) किया है । इसका मतलब है कि कोई और भी ऐसा शब्द है जो कि सच्चा नहीं है, पवित्र नहीं है । सच्चे शब्द से आपका मतलब धुनात्मक शब्द से है जो कभी नष्ट नहीं होता, कभी फनाह नहीं होता । फिर आप स्पष्ट समझाते हैं—‘बिन नावें मुकति ना पावे कोई ।’ हम जितने चाहे तरीके इस्तिथार कर ले, अपना ले, पर जब तक उस शब्द और नाम की कमाई नहीं करते, हम कभी भी मुक्ति प्राप्त नहीं कर सकते । उस शब्द की कमाई किस प्रकार करना है ?

“बिन सतगुर कोई नाम न पाए ॥”

हम अपनी अक्ल से, मन-बुद्धि से जितनी चाहे उधेड़-बुन कर ले, हमारा खयाल कभी भी उस शब्द के साथ नहीं जुड़ सकता । बल्कि सन्तों-महात्माओं के बतलाए हुए तरीके पर चलकर ही हम नाम रूपी अमृत को पी सकते हैं । सन्तो-महात्माओं के पास जाने की क्यो जरूरत पड़ती है ? आप

फरमाते हैं—‘प्रभु ऐसी बणत बनाई है ।’ मालिक ने अपने मिलने का कुछ ऐसा ही तरीका रखा है । वह खुद-मुख्तार (स्वाधीन) है, जो चाहे अपने मिलने का तरीका रख सकता है ।

गुरु अमरदास साहिब समझाते हैं कि जब हम साधु-सन्तो और महात्माओं की संगति करेगे, वे हमें शब्द और नाम का भेद दे देगे और हम शब्द और नाम की कमाई करने लग जायेगे, तब उस मालिक को हमेशा के लिए अपनी देह और शरीर में ही प्रकट कर लेंगे ।

हरि बिन सभु किछु मैला संतहु किआ हउ पूज चढ़ाई ॥

अब समझाते हैं कि जब हम किसी की भक्ति या पूजा करते हैं, तो कोई न कोई चीज भेंट करते हैं, कोई वस्तु पेश करते हैं । कोई पताशे लेकर आता है, कोई फूल पेश करता है, कोई अनाज लेकर आता है तो कोई रुपया, सिक्का वगैरह पेश करता है । आप फरमाते हैं कि ये जितनी भी चीजे हैं, मालिक की पूजा के काबिल नहीं, उसकी भक्ति के काबिल नहीं, क्योंकि इन चीजों को नष्ट हो जाना है, फनाह हो जाना है । और वह मालिक कैसा है ? वह मालिक एक है और हमेशा से वही चला आ रहा है । ‘हरि बिन सब किछु मैला सन्तहु’—उस मालिक के सिवाय जो कुछ भी दिखाई दे रहा है उसे फनाह और नष्ट हो जाना है । ये फनाह और नाशवान वस्तुएँ उस मालिक की भक्ति, उसकी पूजा और प्यार के काबिल किस तरह हो सकती हैं ? गुरु नानक साहिब अपनी वाणी में समझाते हैं—

“आदि सचु जुगादि सचु,

है भी सच, नानक होसी भी सचु ॥” (जपुजी साहब)

वह मालिक हमेशा से सच है अर्थात् उसका कभी नाश नहीं होता, वह कभी फनाह नहीं होता । यह नहीं कि पहले उसकी गद्दी किसी और के पास थी या आगे किसी और के पास चली जाने वाली है । सो आप प्यार के साथ समझाते हैं कि उस मालिक के वगैर यह जो कुछ भी नजर आता है, सब मैल है, कूड है । इसे नष्ट और फनाह हो जाना है । ये कूड और नाशवान चीजे उस मालिक की भक्ति और उसकी पूजा के काविल नहीं हो सकती । मालिक की भक्ति करने के लिए कौन-सी चीज पेश करना है, कौन-सी वस्तु भेंट करना है ? आप आगे स्पष्ट बतलाते हैं—

हरि साचे भावै सा पूजा होवै भाणा मंनि वसाई ॥

सबसे पहले आप समझाते हैं कि 'हरि साचे भावे सा पूजा होवे' । जब उस मालिक को मंजूर होगा, मालिक को भायेगा, मालिक की मौज होगी तब जाकर हम उसकी भक्ति कर सकेंगे । अपना प्यार और अपनी भक्ति करने का तरीका मालिक ही वख्खो तो वख्खो । हमारा प्यार तो शराव-कवाव तथा और और दुनिया के धन्धो के बीच इतना उलझा हुआ है कि जब तक हम पर मालिक की दया, मेहर और कृपा नहीं होती, हमारा खयाल कभी भी मालिक की भक्ति की ओर नहीं जा सकता ।

मालिक की भक्ति किस तरह करना है ? "भाणा मंनि वसाई", मालिक के भाणे में रहते हुए उसकी भक्ति करना है । भाणे का मतलब है जिस हालत में मालिक रखे उसमें रहते हुए अपने खयाल को शब्द और नाम के साथ जोड़कर रखना । अगर वह मालिक दर-दर भीख मँगवाता है तो भी उसकी भक्ति करना है, उसे छोड़ नहीं देना है । अगर वह मालिक राज-पाट दे देता है, दुनिया

की मान-बढाई देता है तो भी उनमे न उलझकर मालिक की भक्ति करना है । भाणे का मतलब अपने प्रारब्ध कर्मों का हिसाब-किताब खुशी-खुशी भुगतना है । अगर दुःख आने पर दुःखी हो जावेगे तो हमारा खयाल दुनिया में फैल जायेगा । अगर सुखो के समय ऐशो-इशरत में फँस जायेंगे तो भी उस मालिक को भूल जायेगे ।

जो भी दुःख और सुख है हम सबको ही उन्हे अपने प्रारब्ध कर्मों के अनुसार भुगतना पडता है । लेकिन अगर हम शब्द और नाम की कमाई करते रहेंगे तो हमारी इच्छा-शक्ति इतनी मजबूत हो जायेगी कि हम उन कर्मों का हिसाब-किताब बडी खुशी के साथ अदा कर देंगे । जो लोग शब्द और नाम की कमाई करते है, उन पर मालिक दया करके उनकी सूली को शूल भी कर देता है । लेकिन शर्त यह है कि वे मालिक के भाणे मे रहकर उसकी भक्ति करें, नाम की कमाई की कोशिश करे । सो मालिक की भक्ति के लिए कौन-सी चीज पेश करनी चाहिये ? हमे अपने आपको मालिक के हवाले करना है कि ऐ मालिक ! तू जिस हालत मे भी रखेगा, हम उसी हालत में रहते हुए अपने खयाल को शब्द के साथ जोड़ेगे, नाम के साथ जोड़ेगे ।

पूजा करै सभु लोकु संतहु मनमुखि थाई न पाई ॥

अब आप समझाते है कि उस मालिक की पूजा तो हम सब जीव करते है और अपनी अक्ल के अनुसार हजारो ही तरीको और युक्तियों के द्वारा उस मालिक को ढूँढने की कोशिश करते हैं । कोई जप-तप करता है, कोई पूजा-पाठ करता है, कोई घरबार छोड़कर जंगलों और पहाड़ों में छिपा बैठा है और कोई मन्दिर मस्जिद और गुरुद्वारों में उस मालिक को ढूँढने की कोशिश करता है । आप समझाते

है कि हमने मालिक को ढूँढने के इन तरीकों को मन के पीछे लग कर अपनाया है और यह जो मन है, यह हमारा दुश्मन है, यह हमें बाहर-मुखी कर रहा है, कर्म-काण्ड में फँसा रहा है और हमें वापस जाकर मालिक से मिलने नहीं देता है। अगर हम दुश्मन के हाथों अपनी बागडोर पकड़ा देंगे, अपना कमान सौंप देंगे, तो हम फतह किस तरह हासिल कर सकेंगे ?

हम मन के कहने में आकर क्या-क्या करते हैं ? कभी समाधियों से बँध कर बैठ जाते हैं, कभी तीर्थों में नहाने में मुक्ति समझते हैं और कभी ग्रन्थों-पोथियों के पढ़ने में मुक्ति मान बैठते हैं। मालिक से मिलने का जो असली तरीका है, वह गुरु साहिब ऊपर समझा आये है कि अपनी सुरत को नौ द्वारों में से निकाल कर शब्द और नाम के साथ जोड़ो। पर मन हमें इस रास्ते पर चलने ही नहीं देता। हुजूर महाराज जी फरमाया करते थे कि मन काल का एजेंट है। काल कब चाहता है कि कोई जीव उसके दायरे से निकल कर वापस जाकर मालिक से मिल जाये ! वह कभी मित्र बन कर समझाना शुरू कर देता है कि लोगो ने यों ही नरक और स्वर्ग की बातें बनाई हुई हैं, कि यह मौका मालिक ने बड़े भाग्य से शराब-कबाब और विषयों-विकारों के लिए हमें बख्शा है—‘एह जग मिट्ठा, अगला किन डिठा’ या ‘वाज वायग कोश कि आलम दो वारा नेस्त’—सो शराब-कबाब का स्वाद लेकर इस इन्सान के जामे से पूरा फायदा उठाना चाहिये। और कभी दुश्मन बनकर मन हमें डराने लग जाता है कि अगर हम साधु-सन्तों और महात्माओं के पीछे भागते फिरेंगे तो दुनिया क्या कहेगी ? विरादरी वाले ताने मारेगे कि इतना बड़ा आदमी होकर सन्तों, महात्माओं और साधुओं के पीछे भागा फिरता है। फिर हम कभी-कभी देवी-देवताओं का डर महसूस करने

लगते हैं । कोई मामूली सी बीमारी आ जाती है तो मन हुज्जते शुरू कर देता है कि अमुक देवी नाराज हो गई होगी या फलों देवता गुस्सा हो गया होगा ।

सो आप फरमाते हैं कि यह मन हमें हमारे असली मकसद या उद्देश्य से हमेशा दूर रखना चाहता है । हमारे और मालिक के बीच में अगर कोई रुकावट है तो वह केवल हमारा मन है । मन हमें शराब-कबाब और विषयों-विकारों में लगाए रखता है । हम सब दुनिया के जीव भूल और अम में उलझे हुए हैं । हमें इस मन के कहे लग कर मालिक की भक्ति नहीं करना चाहिये, बल्कि हमें मन को तो काबू करना है, मन की रुकावट को तो अपने रास्ते से दूर करना है । आज कौम कौम की दुश्मन हो रही है, मजहब मजहब का दुश्मन और मुल्क मुल्क का दुश्मन है, और एक दुश्मन दूसरे को मारने और गला काटने के उपाय सोचने में दिन-रात लगा हुआ है । यह सब कुछ हमसे कौन करवाता है ? हमारा मन करवाता है । हम जब तक मन की रुकावट को अपने रास्ते से दूर नहीं करते, तब तक जितनी मरजी हो मालिक की भक्ति करने की कोशिश कर ले, हमारा कभी भी वापस जाकर उसके साथ मिलाप नहीं हो सकता । मन की क्या रुकावट है और वह हमारे रास्ते से किस प्रकार दूर हो सकती है, यह गुप्त अमरदास साहिब आगे स्पष्ट बतलाते हैं ।

सबदि मरै मनु निरमलु संतहु एह पूजा थाइ पाई ॥

आप फरमाते हैं कि हमारी रूह और मन की गाँठ बँधी हुई है । इसका मतलब यह है कि हम मन के ताबे होकर जो बुरे और खोटे कर्म करते हैं, उनका नतीजा साथ-साथ हमारी रूह को भी भुगतना पड़ता है । जब तक हमारी

आत्मा इस मन का साथ नहीं छोड़ती, वह अपने असल में मिलने के काबिल नहीं हो सकती । यह मन का साथ कब छोड़ती है ? जब मन वापिस अपने ठिकाने पर पहुँच जाता है । मन का ठिकाना कौन-सा है ? मन ब्रह्म का ग्रंथ है, त्रिकुटी का रहनेवाला है लेकिन, शराब-कवाब और विषयों-विकारों में फँस कर अपनी असलियत को विलकुल खो बैठा है । जब तक यह वापस ब्रह्म के देश में नहीं पहुँचता, हमारी आत्मा मालिक के देश में पहुँचने और मालिक से मिलने के काबिल कैसे हो सकती है ?

ये जो कुछ भी सत्संग वगैरह हम करते हैं, वाणी पढते हैं, घरवार छोड़कर जंगलो-पहाड़ों में छिपकर बैठते हैं, सब तरीके और साधन केवल मन को समझाने के लिये करते हैं । लेकिन, हमारा मन फिर भी काबू क्यों नहीं आता ? इसकी वजह महात्मा बतलाते हैं कि मन लज्जत या स्वाद का आशिक है । इसकी आदत है कि पहले एक चीज के साथ प्यार करता है, जब उससे कोई अच्छी, ऊँची और बढ़िया चीज नजर आती है तो पहली चीज को छोड़ देता है और दूसरी के पीछे दौड़ना शुरू कर देता है । हम आम तौर पर कहते हैं कि मन बेराइटी (विविधता) का आशिक है । एक ही चीज को खा-खाकर और देख-देख कर वह तग आ जाता है । वे शक्ले और वे पदार्थ जिनको पाने के लिये हम जिन्दगी का दाव तक लगाने को तैयार हो जाते हैं, कोई वक्त आता है जबकि हमारा मन उन्हीं शक्लों और पदार्थों से नफ़रत करना शुरू कर देता है, उन्हें देखना भी गवारा नहीं करता ।

हमारे मन की आदत है कि दुनिया की कोई भी प्यार की वस्तु और लज्जत इसको हमेशा के लिये पकड़ कर नहीं रख सकती । जब हम छोटे होते हैं, तब माँ-बाप के साथ

कितना प्यार होता है। जरा बड़े होते हैं, वही प्यार आकर बहनों-भाइयों में फैल जाता है। स्कूलों-कालेजों में जाता है, यारों-दोस्तों के साथ प्यार हो जाता है। शादी होती है, बीवी और बाल-बच्चों के साथ प्यार हो जाता है। बुजुर्ग होते हैं, कौमों, मजहबों और मुल्को तक जाकर प्यार फैल जाता है। एक प्यार है, लेकिन कितनी शक्लें बदलता है, कितने रूप बदलता है। मगर कोई भी प्यार हमारे मन को काबू नहीं कर सकता। गुरु अमरदास साहिब समझाते हैं कि जब तक हमारे मन को दुनिया के प्यार से और दुनिया की लज्जत से कोई ऊँची और पवित्र लज्जत नहीं मिलती, इसका खयाल कभी भी शराबो-कबाबों और विषयों-विकारों से निकल नहीं सकता। यह किस चीज की लज्जत है?—‘सबद मरै मन निरमल सतहु’—जब हम शब्द की कमाई करके अपने आपको उसमें जज्व कर देगे, लवलीन कर देगे, शब्द रूप हो जायेगे, तब कही जाकर हमारा मन निर्मल होगा, पाक और पवित्र होगा। तब वह हमेशा के लिये अपने ठिकाने पहुँच सकेगा। गुरु रामदासजी फ़रमाते हैं—

“नाम मिले मन तृपति, बिन नामे धृग जीवासु ॥”

जब हम नाम रूपी अमृत पी लेते हैं तब कही मन में तृप्ति और शान्ति आती है। गुरु नानक साहिब उपदेश करते हैं—

“राम नाम मन बेधिआ, अवस के करि वीचारु ॥”

यह मन जो विषयों-विकारों में फँस कर दिन-रात हिरन की तरह छलाग मारता रहता है, जब उस राम नाम के साथ जुड़ जाता है तब हमेशा के लिए बिध जाता है, काबू में आ जाता है। राम नाम से आपका मतलब उस ताकत से है जिसने दुनिया की यह सब रचना रची है, जिस ताकत

के आधार पर सब खण्ड-ब्रह्माण्ड टिके हुए हैं। उसे हम राम नाम कह ले, आकाशवाणी कह लें, गुरुवाणी, धुर की वाणी, सच्ची वाणी कह ले, हुक्म या अमर कह लें, या चाहे उसका और कोई नाम रख ले। भिन्न-भिन्न महात्माओं ने भिन्न-भिन्न मुल्को और कौमो में आकर उसका ही वर्णन करने की कोशिश की है।

हमारा मन जब भी वापस अपने ठिकाने पहुँचेगा, केवल शब्द या नाम की कमाई करके ही पहुँचेगा। हम मन को अनुशासन या जवरन रोक-टोक के जरिये वश में करना चाहते हैं, हर चीज के लिए इसे इन्कार करना चाहते हैं। मन बन्दर है, यह एक जगह तो बैठने वाला नहीं। अगर मन को हर चीज से 'नहीं नहीं' करते रहेंगे तो भी वह कुछ तो करेगा ही। हम दुनिया की ओर से तो मन को जरूर डिटैच करना या हटाना चाहते हैं, लेकिन हटाकर इसका रख किस ओर करना चाहते हैं? महात्मा समझाते हैं कि जब यह शब्द और नाम के साथ अटैच हो जाता या जुड़ जाता है तो दुनिया की ओर से अपने आप हट जाता है। नाम की लज्जत इतनी ऊँची व गहरी है कि उसको पाकर इन्द्रियों के भोगों और विषयो-विकारों की सब लज्जते हमेंगे के लिए फीकी हो जाती है। जिसको हीरे जवाहरात मिल जाते हैं, वह फिर कौड़ियों के पीछे दर-व-दर ठोकरे नहीं खाता।

मन को हठ-पूर्वक या जवरदस्ती काबू करना इसी तरह बुरा है जिस तरह कि किसी साँप को पकड़ कर टोकरी या पिटारी में बन्द कर देना। जितनी देर वह पिटारी में बन्द है, उतनी देर के लिए हम उसके जहर से बचे हुए हैं। लेकिन, पिटारी में बन्द करने से उसके अन्दर से न गुस्ता जाता है, न जहर। हमने अस्थायी या आरजी हिफाजत

हासिल कर रखी है। जब भी साँप को पिटारी में से निकलने का मौका मिलेगा, वह जरूर काटेगा। वह कभी अपनी आदत से बाज नहीं आ सकता। सो हमें अपने मन की ओर से आरजी या अस्थायी आराम ही हासिल नहीं करना है, बल्कि उसको पकड़ कर जहर की थैली को ही निकाल देना है। फिर चाहे साँप को गले में लटकाये फिरे। वह हमेशा के लिये बेअसर हो जाता है। वह जहर की थैली अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार हमारे मन से कब निकलते हैं? जब उसको नाम रूपी अमृत पीने को मिल जाता है। उस अमृत को पीकर इसके अन्दर सत, सन्तोष, शील आदि गुण आ जाते हैं।

सो गुरु नानक साहिब प्यार के साथ समझाते हैं कि अगर आप मन को काबू करना चाहते हैं तो केवल एक ही तरीका है कि अपने खयाल को शब्द के साथ जोड़ें, नाम के साथ जोड़े। आगे फरमाते हैं, “एह पूजा थाई पाई”, यह जो सुरत-शब्द का अभ्यास है, नाम या शब्द की कमाई है, यही मालिक की भक्ति है। यही भक्ति हमें वापस ले जाकर अपने धाम में पहुँचाती है, मालिक के साथ मिलाती है।

पवित्र पावन से जन साचे एक सबदि लिब लाई ॥

अब समझाते हैं कि जिनका केवल एक शब्द के साथ प्यार हो गया अर्थात् उठते-बैठते, चलते-फिरते खयाल शब्द के साथ जुड़ गया, उनका खयाल दुनिया की ओर से हट जाता है। वे हमेशा के लिए पवित्र हो जाते हैं, उनकी रूह निर्मल, पाक और पवित्र हो जाती है। और ऐसे महात्मा हमसे भी शब्द और नाम की कमाई करवा कर हमें भी हमेशा के लिए पाक और पवित्र कर लेते हैं।

हमें अपने खयाल को हमेशा शब्द और नाम के साथ जोड़कर रखना चाहिये। दुनिया में रहते हुए भी दुनिया

के मैलों में नहीं लिपटना चाहिये । हमें दुनिया में किस तरह रहना चाहिये ? हुजूर (महाराज बाबा सावनसिंहजी) मिसाल देकर समझाया करते थे कि जिस तरह व्याही हुई लड़की अपने माँ-बाप के घर रहती है, वह सखियों-सहेलियों के साथ हँसती खेलती भी है, चौके-चूल्हे का काम भी करती है, माता-पिता की सेवा भी करती है, लेकिन उसके मन में हमेशा अपने पति का प्यार बना रहता है, उसका खयाल हमेशा अपने पति के चरणों में लगा रहता है । हमारा पति कौन है ? वह कुल मालिक, वाहिगुरु, परमेश्वर । हमारी रूह उस मालिक का अंश है । हमें अपने दुनिया के काम-काज करते हुए, अपने फर्ज और कर्तव्य पूरे करते हुए अपने खयाल को मालिक की भक्ति में, मालिक के प्यार में लगाना है । जब हमारी यह हालत हो जायेगी कि हम सब ओर से अपने खयाल को हटाकर शब्द और नाम के साथ जोड़ देंगे, तब कही जाकर हमारी रूह मन और माया के दायरे से पार जा सकेगी, निर्मल हो सकेगी ।

हमारा और उस मालिक का आपस में क्या सम्बन्ध है ? हमें उस मालिक की भक्ति क्यों करनी है ? क्यों उसके साथ प्यार करना है ? हमारे और मालिक के बीच में कौनसी-कौनसी रुकावटें हैं ? हमें किस राह पर चल कर उन्हें दूर करना है ? शब्द क्या चीज है ? वह कहाँ रहता है ? हमें अपने खयाल को शब्द या नाम के साथ किस तरह जोड़ना है ? गुरु साहिब सारे ही सन्त-मत के निचोड़ का एक ही तुक में वर्णन कर देते हैं ।

बिनु नावै होर पूज न होवी भरमि भुली लोकाई ॥

उस शब्द या नाम के बगैर मालिक की कोई भक्ति ही नहीं, कोई पूजा ही नहीं, दुनिया यो ही अमो में फँस कर

भूली फिरती है । कोई किसी तरफ दौड़ा जाता है, कोई किसी तरफ़ । मालिक ने हमारे अन्दर सब-कुछ रखा हुआ है, हमारे वास्ते रखा हुआ है । लेकिन हम अन्दर जाने की कोशिश नहीं करते, मालिक को अपना बनाने की कोशिश नहीं करते । हुजूर महाराज जी फरमाया करते थे कि हमारी वह हालत है कि जिस तरह किसी के घर में करोड़ों रुपयों के खजाने दबे हुए हों, मगर उसे उस दौलत का पता न हो; वह बाहर गलियों और सड़कों पर जाकर कौड़ियाँ माँगता फिरे, दर-ब-दर ठोकरें खाता फिरे । जब वह अपने घर के अन्दर तलाश करेगा, उस दौलत को निकालेगा तब जाकर उससे फायदा उठा सकेगा ।

अगर मालिक को कोई भक्ति मंजूर है तो वह शब्द की कमाई है, नाम का प्यार है । इसका यह मतलब नहीं लेना चाहिए कि जप-तप और पूजा-पाठ करने का कोई फल नहीं मिलता । फल जरूर मिलता है । क्या मिलता है ? हम सेठ-साहूकार होकर दुनिया में आ जाते हैं, राजा-महाराजा होकर आ जाते हैं, कौमों, मजहबों, मुल्कों की हुकूमत लेकर आ जाते हैं । लोहे की बेडियाँ उतर जाती हैं, सोने की जजीरें चढ़ जाती हैं । जेल की 'सी' क्लास से छुटकारा हो जाता है, 'ए' क्लास मिल जाता है । झोपड़ियों से बिस्तरे उठ जाते हैं, महलों में जाकर बिछ जाते हैं । लेकिन रहते हैं कैदी के कैदी, चौरासी के जेलखाने में ही फँसे हुए । आम कहावत मशहूर है—'तपों राज ते राजो नरक ।' पहले तप किया, देह को गलाया; फिर राजपाट प्राप्त किया, दुनिया पर अत्याचार किया और नरको के भागी होकर बैठ गये । हमारा आम खयाल है कि अगर यहाँ किसी को एक रुपया देगे तो अगले जन्म में हमें दस गुना होकर मिलेगा । शायद इससे भी ज्यादा होकर मिलता हो,

लकिन वह दस गुना प्राप्त करने के लिये वापस देह की कैद में तो आना ही पडता है । अभी हम ऐसे कौनसे सुख और आराम मे बैठे है कि फिर से यहाँ जामा हासिल करके उसे लेना चाहते हैं !

‘हाथी के पाँव मे सबका पाँव ।’ जो भी दान-पुण्य का फल होता है वह सब ही नाम की कमाई मे आ जाता है । जब रात-दिन हमारी जवान पर उस मालिक का नाम चढा हो तो इससे बढकर और कौनसा जप हो सकता है ? जब हम अपने आप को उस मालिक के हवाले कर देते है, मालिक के भाणे मे रहते है, तो इससे वडा और कौन-सा तप हो सकता है ? जब प्रेम-प्यार के साथ महात्मा के स्वरूप को दिन-रात साथ लिये फिरते है, तो इससे वडी और कौन-सी पूजा हो सकती है ? जब अन्तर मे जाकर उस अनहद शब्द, उस अनहद वाणी को सुनने लग जाते है, तो इससे वडा और कौन-सा पाठ हो सकता है ? और जब नाम रूपी अमृत को पीकर मन दुनिया से उच्चाट हो जाता है, मालिक के मिलाप का शौक पैदा हो जाता है, तो इससे वडा और कौन-सा वैराग्य हो सकता है ? सो हमे जो कुछ मिलेगा, नाम की कमाई से मिलेगा, शब्द की कमाई से मिलेगा । गुरु अर्जुन साहिब तो यहाँ तक फरमाते है—

“कुरुता बीज बीजे नहि जनमे सब लाहा मूल गंवाइंदा ॥”

अगर हम बेमौसम का बीज बोते है, तो जितनी मरजी हो मेहनत कर ले, मजदूर लगा दे, पर हमारा वह बीज फिजूल जाता है और उसकी फसल कभी हमारे घर नही आ सकती । हम किसान लोग जानते है कि गेहूँ को जब भी बोया जाता है, कार्तिक के महीने मे बोया जाता है । अगर कोई जेठ की गरमी, आषाढ की धूप और सावन की वारिश

में गेहूँ बोयेगा, वह जितनी मरजी हो खाद डाल ले, जितनी मरजी हो जमीन जोत ले, वह कभी भी फसल घर नहीं ला सकता। वह बीज कभी भी उगकर हमें फसल नहीं देता। बल्कि, बीज भी खराब हो जाता है, मेहनत भी बरबाद जाती है और हमारे हाथ कुछ नहीं पड़ता। गुरु अर्जुन साहिब फिर फ़रमाते हैं—

“कलजुग महि कीरतन परधाना ।

गुरुमुखि जपिए लाए धिआना ॥”

कलियुग में किस बात की महिमा है ? कीर्तन की। जो प्रेम-प्यार के साथ उस कीर्तन को सुनते हैं, वे गुरुमुख हो जाते हैं, उनका खयाल वापस जाकर उस मालिक के साथ जुड़ जाता है। वह कौन-सा कीर्तन है ? वह शब्द का कीर्तन है जो रात-दिन हमारे अन्दर गूँज रहा है। वह मीठी से मीठी, सुरीली से सुरीली आवाज है जो कि मालिक की दरगाह से आती है और जो हम सबके अन्दर गूँज रही है। हम इस बाहर के कीर्तन की भी कद्र करते हैं, क्योंकि इसमें मालिक की महिमा गाई जाती है, सतगुरु की महिमा गाई जाती है, शब्द और नाम की कमाई की महिमा गाई जाती है। लेकिन, इस कीर्तन के सुनने का तो तभी फ़ायदा है जबकि इसको सुनने के बाद हमारा खयाल अन्दर के कीर्तन के साथ जुड़ जाये। पर अगर इस राग को सुनकर केवल सिर ही हिला देना है, तो फिर इसका क्या फ़ायदा है ? हमें तो अपने खयाल को अन्दर के कीर्तन के साथ जोड़ना है जो दिन-रात हमारे अन्दर हो रहा है। वह चोरो के अन्दर भी है, ठगों के अन्दर भी है, सन्तो और महात्माओं के अन्दर भी है। हम रात को सो जाते हैं, पर वह कीर्तन कभी भी बन्द नहीं होता। गुरु अमरदास साहिब समझाते हैं—

“इस जुग का धरम पढ़ो तुम भाई,
 पूरे गुरु सब सोझी पाई,
 एथे आगे हरि नाम सखाई ॥”

हरएक युग का अपना-अपना धर्म है। सतयुग मे हमारी उमर लम्बी थी, हमारी सेहत भी अच्छी थी, हमारा खयाल दुनिया में ज्यादा फैला हुआ नहीं था और मामूली से तरीके से हमारा खयाल मालिक की ओर लग जाता था। ज्यों-ज्यों समय बीतता गया, हालात बदलते गए। त्रेता युग आया, फिर द्वापर आ गया। हमारा खयाल भी दुनिया में फैलता गया, सेहत भी कमजोर होती गई, उमर भी थोड़ी होती गई। अब कलियुग में आकर क्या देखते हैं? कोई नसीबवाला ही पचास-साठ साल की उमर भोग कर यहाँ से जाता है। तन्दुरुस्ती भी आप देखते ही हैं कि कैसी है। घण्टे आधे घण्टे भजन मे नहीं बैठते कि हड्डियों-घुटनो मे दर्द होना शुरू हो जाता है और मन दुनिया मे इतना फैल चुका है कि किसी को मालिक का पता ही नहीं, मालिक की भक्ति का खयाल ही नहीं, बल्कि शराबो-कवाबो और विषयो-विकारों से हमें फुरसत ही नहीं मिलती। इसलिए, जो साधन हमें सतयुग मे काम देते थे, वे साधन या तरीके कलियुग मे काम नहीं दे सकते। गुरु अमरदास साहिब समझाते हैं कि कलियुग का क्या धर्म है—

“एथे आगे हरि नाम सखाई ॥”

अगर दुनिया मे भी चार दिन सुख के काटने हैं और वापस जाकर मालिक की वख्शिश और दया मेहर प्राप्त करनी है, तो केवल एक ही तरीका है कि हम शब्द के साथ अपने खयाल को जोड़ लें, नाम के साथ जोड़ ले। अगर नाम की कमाई नहीं करते और बेमौसम का बीज बोते हैं, तो मेहनत

भी फिजूल जाती है और उसका फल भी हमें कुछ नहीं मिलता ।
स्वामीजी महाराज भी समझाते हैं—

“कलजुग कर्म धर्म नहीं कोई । नाम बिना उद्धार न होई ॥”

अगर इस कलियुग में दुनिया से अपना उद्धार करना है तो एक ही कर्म है, एक ही धर्म है कि हम अपने खयाल को शब्द के साथ जोड़ें, नाम के साथ जोड़ें । गुरु नानक साहिब उपदेश करते हैं—

“नाम बिसार चले अन मारग अंत काल पछुताही ॥”

नाम का तरीका छोड़कर हम दूसरे जिस रास्ते पर भी चलने की कोशिश करते हैं, (उसके लिये) जब मौत आती है तब पछताना पड़ता है कि व्यर्थ ही ऐसे कीमती समय को फिजूल के कामों में जाया (नष्ट) कर दिया । गुरु अमरदास साहिब बार-बार हमें उसी नुकते पर लाते हैं कि जो कुछ मिलना है शब्द की कमाई से मिलना है, नाम की कमाई से मिलना है ।

गुरुमुखि आपु पछाणै संतहु राम नामि लिब लाई ॥

जब तक हम अपने आपको नहीं पहचानते, उस मालिक को पहचानने के काबिल नहीं हो सकते । हम अपने आप को कब पहचान सकते हैं ? जब मन और माया के दायरे से पार चले जाते हैं । सुकरात कहता है, ‘अपने आपको पहचानो’ और ‘परमात्मा की पहचान से पहले अपने आपकी पहचान जरूरी है ।’ जब हमें अपने आपका ही पता नहीं लगता कि हम कौन हैं, कहाँ से आये हैं और कहाँ जा रहे हैं, तो हम मालिक को क्या पहचान सकते हैं ? हमारी रूह पर कई गन्दे-गन्दे गिलाफ या आवरण चढे हुए हैं । जब तक यह निर्मल, पाक और पवित्र नहीं होती, यह अपने आपको पहचानने के काबिल नहीं हो सकती ।

हम मन और माया के दायरे से पार कब जा सकते हैं ? आप फ़रमाते हैं—‘राम नाम लिव लार्ड’—जब हम सारी दुनिया की ओर से अपने प्यार को हटाकर, केवल एक राम नाम के साथ अपने खयाल को जोड़ देंगे, जब उठते-वैठते, चलते-फिरते हमारा खयाल शब्द और नाम के साथ जुड़ जायेगा, तब कही हम मन और माया के दायरे से पार होंगे । जब हमारी आत्मा मन के पंजे से आजादी हासिल कर लेती है तब ही इसे अपने आपका पता लगता है, अपने घर का पता लगता है, अपने असल का पता लगता है और इसका प्रेम-प्यार, विरह और तडप इसे ले जाकर अपने असल (मूल) के साथ मिला देते हैं ।

हमारी आत्मा तो निर्मल और पवित्र थी, लेकिन मन का साथ करने के कारण वह अति मैली और गन्दी हो चुकी है । हम देखते हैं कि एक विजली का बल्ब कितनी ही तेज रोगनी वाला क्यों न हो, अगर हम पन्द्रह-बीस काले टाट उसके ऊपर लपेट दे तो अंधेरा ही अंधेरा नजर आवेगा । पर ज्यो-ज्यो उस पर से काले टाट उतारना शुरू कर देंगे, त्यो-त्यो रोशनी और प्रकाश नजर आना शुरू हो जावेगा । इसी तरह, जब हमारे मन से भी सब गन्दे-गन्दे गिलाफ उतर जायेगे तो हमारा मन निर्मल, पाक और पवित्र हो जायेगा । जब मन निर्मल होता है तब जाकर हमारी आत्मा निर्मल होती है । जब मन अपने ठिकाने पहुँच जायेगा, तब रूह भी अपने ठिकाने पहुँच सकेगी । गुरु साहिव प्रेम पूर्वक समझाते हैं कि जब हम राम के साथ प्यार जागृत कर लेंगे तो हम अपने आपको पहचानने के काबिल हो जायेगे । जब हम अपने आपको पहचानने के काबिल होंगे तब जाकर गुरुमुख कहलाने के काबिल होंगे । और जब तक हम गुरु-मुख नहीं बनते, हम मालिक से मिलने का फख्र या गौरव प्राप्त नहीं कर सकते ।

आपे निरमलु पूज कराए गुर सबदी थाइ पाई ॥

अब महात्मा सब-कुछ समझा कर फ़रमाते हैं कि हमें जो कुछ भी मिलना है मालिक की दया, मालिक की मेहर और बख़िश से मिलना है। जब वह मालिक हमें यहाँ से निकालना चाहेगा तो हमारे ख़याल को, किसी महात्मा के जरिये, शब्द और नाम के साथ हमेशा के लिये जोड़ देगा। वह मालिक हम पर किस तरह दया, मेहर और बख़िश करता है? वह हमे सन्तों और महत्माओं से मिला देता है। और सन्त-महात्मा हम पर क्या दया, मेहर और बख़िश करते हैं? वे नाम का भेद दे देते हैं। और फिर हम नाम की कमाई करके अपनी आत्मा पर उपकार करते हैं और इसे मन के पजे से आजाद करा लेते हैं। तब कही आत्मा अपने असल या मूल से मिलने के योग्य होती है। आप एक और स्थान पर भी समझाते हैं—

“आपे करता करे कराए, आपे सबदि गुर मनि वसाए ॥”

वह मालिक जो कुछ भी करता है खुद ही करता है, अपनी मौज से करता है और अपनी दया-मेहर और बख़िश के जरिये करता है। जब वह बख़िश करता है तो हमारे ख़याल को सन्तों-महात्माओं के जरिये शब्द और नाम के साथ जोड़ देता है। सो हमारा ख़याल जब भी मालिक की भक्ति की ओर जायेगा, हम शब्द और नाम की कमाई करेंगे, तो यह मालिक की दया-मेहर व बख़िश के द्वारा ही हो सकेगा। इसका मतलब यह नहीं लेना चाहिए कि वह मालिक जब खुद चाहेगा हमसे अपनी भक्ति करवा लेगा, हम शराबों-कबाबों से अपने ख़याल को क्यो निकाले। हम देखते हैं कि जब कोई भिखारी हमारे दरवाजे पर आकर भीख माँगता है, सदा लगाता है, तो वह हमसे पहले यह

सवाल नहीं करता कि अगर आप मेरी झोली भरोगे तो मैं अपना गला फाड़ूँ, नहीं तो अपने कीमती वक्त को क्यों खराब करूँ ? उसका काम है भीख माँगना । आगे देने वाले के हाथ में है कि जब मरजी हो उसकी झोली भर दे और जो चाहे उसकी झोली में डाल दे ।

इसी तरह हम दुनिया के सब जीव उस मालिक के दर के भिखारी हैं । जो कुछ भी हम शब्द और नाम की कमाई करते हैं, मालिक की कृपा और दया-मेहर प्राप्त करने के लिये करते हैं । यह मालिक के वश में है कि जब वह हमें इस काबिल समझे, अपने साथ मिला ले और जन्म-मरण के दुखों से हमारा छुटकारा करा दे ।

इसलिए, हमें उस मालिक की भक्ति करना चाहिए, शब्द और नाम की कमाई करना चाहिए । वह मालिक कभी भी इतना बेरहम नहीं हो सकता कि हम उसकी भक्ति करें, उससे मिलने का शौक पैदा करे और वह हम पर दया-मेहर न करे । हुजूर महाराज जी फ़रमाया करते थे कि अगर हम मालिक की ओर एक कदम जाये तो वह हमारी ओर दस कदम आता है । लेकिन, हम अपना रुख मालिक की ओर करने की कोशिश ही नहीं करते । हमें शराबो-कबावों, विषयों-विकारों और दुनिया के धन्धों से फुरसत ही नहीं मिलती । अगर कहीं भूले-भटके मालिक की तरफ खयाल जाता भी है तो उससे मिलने के लिए कोई यत्न नहीं करते, कोई भक्ति नहीं करते । हम अपने सुख और आराम के लिए मालिक की भक्ति करते हैं, बाल-बच्चों के प्यार के खातिर भक्ति करते हैं, कौमो-मजहबों की मान-बडाई के वास्ते, मुकदमों को जीतने के वास्ते भक्ति करते हैं, न कि मालिक से मिलने के वास्ते । घण्टे आधे घण्टे भजन में नहीं बैठते कि पन्द्रह-बीस चीजों की माँग की लिस्ट (सूची) मालिक के

आगे पेश कर देते हैं । पर अगर हम सच्चे प्रेम और सच्चे विरह के साथ मालिक की भक्ति करेंगे तो कोई वजह नहीं कि वह सच्चा मालिक हम पर दया-मेहर न करे, बख्शिश न करे ।

पूजा करहि परु बिधि नही जाणहि दूजै भाइ मलु लाई ॥

अब गुरु अमरदास साहिब फिर समझाते हैं कि मालिक की भक्ति करते भी हैं तो हम दुनिया के सभी जीव अपनी-अपनी अक्ल के अनुसार करने की कोशिश करते हैं, लेकिन जो भक्ति का असली तरीका है, उसका हमें पता नहीं, उसका भेद मालूम नहीं । हम असली तरीके को छोड़कर अपने खयाल को दूसरी ओर ले जाकर अपने पापों की गठरी को और भी भारी कर लेते हैं । हम देखते हैं कि कई लोग मालिक को खुश करने के लिये किस तरह जानवरों की कुर्बानी देते हैं । जानवरों के प्राणों की कुर्बानी देना तो बड़ा ही आसान है, लेकिन वह मालिक जानवरों की कुर्बानी नहीं माँगता । हमें अपने आप की कुर्बानी देनी पड़ेगी, अपने आपको मालिक के आगे पेश करना पड़ेगा, मालिक के हवाले करना पड़ेगा । पर हम मालिक की भक्ति करने के बजाय पापों का भार और बढ़ा लेते हैं और फिर उन पापों का हिसाब-किताब चुकाने के लिए जन्म-मरण के दुखों में आना पड़ता है, चौरासी में आना पड़ता है । मालिक की भक्ति भी की, अपना वक्त जाया भी किया, लेकिन पल्ले कुछ न पड़ा । गुरु अमरदास साहिब समझाते हैं—

“शरीरों भालण को बाहर जाए,
नाम न लए बहुत विगार दुख पाए ॥”

जो लोग उस नाम रूपी दौलत को अपने शरीर और देह के बाहर ढूँढने की कोशिश करते हैं, उनकी हालत बेगा-

रियो के जैसी है, जिन्हे कि पुलिस सबेरे पकड़ कर ले जाती है, सारे दिन मुफ्त मेहनत करवाती है, और जब शाम होती है तो वे खाली हाथ वापस घर आ जाते हैं । टूट-टूट कर मरे भी, खून-पसीना भी एक किया, मेहनत भी की, लेकिन हाथ-पल्ले कुछ भी न पड़ा । इसी तरह जो सज्जन अन्दर जाकर उस नाम रूपी दौलत को प्राप्त करने की कोशिश नहीं करते, वे अपने कीमती वक्त को वेगारियो के समान जाया करने में लगे हुए हैं । वाहर न आज तक किसी को कुछ मिला है, न मिल सकता है । गुरु अमरदास साहिव फिर समझाते हैं—

“घर दर छोड़े अपना, पर घर झूठा जाई ॥

चोरे वांगू पकड़िए, विन नामे चोटां खाई ॥”

हम अपने घर का दरवाजा खटखटाने की कोशिश नहीं करते । हमारा घर सचखण्ड है और उसका दरवाजा है आँखों के पीछे तीसरा तिल । हम अपने खयाल को आँखों के पीछे इकट्ठा तो नहीं करते मगर—‘पर घर झूठा जाई’—झूठे और पराये घरों में दिन-रात दौड़ते फिरते हैं । इसका नतीजा क्या होता है ? ‘चोरे वांगू पकड़िये’—जिस तरह चोर अपना घर छोड़ कर पराए घर जाते हुए पकड़ा जाता है, उसे पुलिस के हाथों डण्डे खाने पड़ते हैं और साथ ही अदालत उसे सजा सुनाती है और जेल में जाकर चक्कियाँ चलानी पड़ती हैं, इसी तरह—‘विन नावे चोटा खाई’—नाम के विना हमें ठोकरे खानी पड़ती है ।

अगर हम अपने घर के दरवाजे पर खयाल को इकट्ठा करते तो हमें वह नाम रूपी दौलत मिल जाती, हम उस दौलत को हासिल करके बादशाह हो जाते, जन्म-मरण के दुखों से छूटकारा हो जाता । लेकिन क्योंकि झूठे घरों में भागते फिरें, इसलिए वह दौलत न मिली और उल्टे चोटें खानी पड़ी, चौरासी के जेलखाने में जाना पड़ा । हम जिस

जून में भी जाते हैं, दुःख ही दुःख और मुसीबतें ही मुसीबतें उठानी पड़ती है । सो महात्मा के समझाने का मतलब यह है कि हमें जो कुछ भी मिलेगा, अपने अन्दर से ही मिलेगा । और जब तक हम अन्दर जाकर उस शब्द और नाम को ढूँढने की कोशिश नहीं करते तब तक हम यो ही बेगारियों की तरह अपने कीमती वक्त को जाया कर रहे हैं ।

गुरमुखि होवै सो पूजा जाणै भाणा अंनि वसाई ॥

भाणे ते सभि सुख पावै संतहु अंते नामु सखाई ॥

फरमाते हैं कि मालिक की भक्ति का असली तरीका केवल गुरुमुखों को आता है । वे मालिक की भक्ति उससे मिलने के लिए करते हैं । उनके मन में सच्चा प्यार है, सच्चा विरह है, सच्ची तड़प है । इसके विपरीत, हमारा हृदय तो दुनिया के पदार्थों के लिए तड़पता रहता है, दुनिया की शकलो के पीछे भटकता फिरता है, और मिलना मालिक से चाहते हैं ! कोई प्यारा मित्र बिछूड जाता है तो हम किस तरह रात को आंखें भरते हैं, आँखों से टप-टप आँसू गिराते हैं । पर उस मालिक की याद में भी कभी हमारी आँखों में आँसू आये हैं ? कभी रात जागते काटी है ? जब हमारी यह हालत है तो हमारा मालिक के साथ मिलाप किस तरह हो सकता है ?

हुजूर महाराज जी फरमाया करते थे कि जिनके अन्दर मालिक से मिलने का सच्चा प्यार और शौक होता है, उनको महात्मा की संगति में लाना इस तरह है जिस तरह कि सूखे बारूद को आग के नजदीक ले जाना । हम दुनिया के बाकी सब जीव भीगे हुए बारूद की तरह हैं । लेकिन ज्यों-ज्यों हम सन्तो-महत्माओं की संगति करेंगे, सत्संग में बैठेंगे, मन ठोकर खायेगा, त्यो-त्यो वह पानी सूखता जायेगा ।

तब जाकर कही वारुद आग को पकड़ेगा । सो आप प्यार के साथ समझाते हैं कि गुरुमुखो के दिल मे मालिक से मिलने का सच्चा इश्क और प्यार है, सच्चा शौक है, सच्चा विरह और सच्ची तडप है । जब हम उन गुरुमुखो की सोहवत करेंगे तो हमे भी उनसे समझ आ जायेगी, नाम की कमाई करने का तरीका मालूम हो जायेगा । वे बतलाते हैं कि भाई, आपको जो कुछ भी मिलना है, अपने कर्मों के अनुसार मिलना है । आपको दुनिया को देख-देख कर यो ही दु खी नही होना चाहिये, बल्कि मालिक के भाणे मे रहकर अपने खयाल को शब्द के साथ जोडने की कोशिश करना चाहिये, नाम के साथ जोडने की कोशिश करना चाहिये । जब हम मन का मत छोडकर गुरुमुखो के मत पर चलेगे, तब कही मालिक की भक्ति करने का तरीका मालूम होगा ।

अपणा आपु न पछाणहि संतहु कूड़ि करहि वडिआई ॥

अब गुरु अमरदास साहिव गुरुमुखो की हालत और अवस्था का वर्णन करके मनमुखो की हालत वयान करते हैं कि वे अपने आपको पहचानने की कोशिश नही करते । हम अपने आपको कब पहचान सकते हैं ? जब हम मन और माया के दायरे से पार चले जाते हैं । वह किस तरह हो सकता है ? 'राम नाम लिव लाई'—जब हमारा खयाल शब्द और नाम के साथ जुड जाता है । पर हम शब्द और नाम की कमाई तो करते नही, बल्कि झूठे दावे करते हैं । अपना भार तो उठाया नही जाता, लेकिन लोगो के गधे बन कर बोझा ढोने मे लगे हुए हैं । हुजूर महाराज जी फरमाया करते थे कि अपने घर मे आग लगी हुई है अर्थात् अपना हृदय तो काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहकार से जल रहा है, लेकिन हम दुनिया की आग बुझाने में लगे हुए हैं, दुनिया के परोपकार कर

रहे हैं। इसका हमें क्या नतीजा भुगतना पड़ता है ? आप आगे बतलाते हैं—

पाखंडि कीनै जमु नहीं छोड़ै लै जासी पति गवाई ॥

फरमाते हैं कि हम अपने आप को शायद थोड़ा बहुत धोखा दे ले, दुनिया को शायद धोखा दे ले, लेकिन उस मालिक को किस तरह धोखा दे सकते हैं जो हम सबके अन्दर बैठा हुआ है, हमारे एक-एक काम को देख रहा है ? उसको न गवाहो की जरूरत पड़ती है, न नालिश की और न बचाव या प्रतिवाद की। बल्कि, हम दिन-रात जो-जो बुरी करतूतें करते हैं, वह हमारे अन्दर बैठा हुआ सब कुछ देख रहा है। उन सब कर्मों का फल हमें भुगतना पड़ेगा। क्या फल भुगतना पड़ेगा ?—

“जमु नही छोड़ै, लै जासी पति गवाई ॥”

जब मौत का वक्त आता है, यमदूत आ जाते हैं और कान पकड़ कर धर्मराज के सामने पेश कर देते हैं। धर्मराज हमें अपने कर्मों के अनुसार, हमारी तृष्णा और इच्छाओं के हिसाब से जहाँ मुनासिब समझता है वहाँ भेज देता है, अर्थात् हमें वहाँ जाकर जन्म लेना पड़ता है। एक देह की कैद से अभी छुटकारा नहीं होता है कि दूसरी देह का ताबूत या ढाँचा हमारी रूह के लिये पहले ही घड़ा हुआ तैयार रहता है। उसमें जाते बाद में है, मौत पहले ही आँखों के आगे नाचना शुरू कर देती है। जिस पर रोज ही वारण्ट निकलते हो, कुर्की या डिक्री ही जारी होती रहे, उसकी क्या इज्जत हो सकती है ? जब हमें हर बार धर्मराज के सामने जाना और आना पड़ता है तो हमारी दुनिया में क्या इज्जत हो सकती है और मालिक के दर पर क्या इज्जत हो सकती है ? सो आप प्यार के साथ समझाते हैं कि अगर आप मन के ताबे

होकर वुरे और खोटे कर्म करते रहेगे तो हमेशा के लिये काल के जाल मे फँसे रहेंगे, चौरासी के बन्धनों मे फँसे रहेगे ।

जिन अंतरि सबदु आपु पछाणहि गति मिति तिन ही पाई ॥

अब फरमाते हैं कि जो सज्जन अपने अन्दर जाकर, अपने खयाल को नौ द्वारो मे से निकाल कर, आँखो के पीछे, गव्द और नाम के साथ जोड़ देते हैं और मन-माया के दायरे को पार करके अपने आपको पहचान लेते हैं, उनको सच्ची इज्जत मिलती है, सच्ची गोभा प्राप्त होती है । आपके कहने का मतलब यह है कि जब हम गुरुमुख बनेगे तब जाकर मालिक से मिलने के अधिकारी बनेगे । और जब भी हम गुरुमुख बनेगे, गव्द और नाम की कमाई करते हुए मन और माया के दायरे से पार जाकर बनेगे ।

एहु सनूआ सुन समाधि लगावै जोती जोति मिलाई ॥

उस शब्द और नाम की कमाई करने का क्या फायदा होता है? हमारा मन वापस अपने ठिकाने पर आ जाता है और रूह व मन की गाँठ खुल जाती है । जब रूह मन के पजे से आजाद हो जाती है तो वापिस अपने ठिकाने पर आ जाती है, और 'जोती जोति मिलाई'—कतरा (बूँद) समुद्र मे जाकर समुद्र ही बन जाता है, आत्मा परमात्मा की भक्ति करके परमात्मा का रूप ही प्राप्त कर लेती है । हमारी आत्मा जो कि मालिक से बिछुड़ कर, मन के तावे होकर, चौरासी के बन्धनों मे बँधी हुई थी, दुख और मुसीबते उठा रही थी, सन्तों-महात्माओं की संगति मे जाकर, शब्द और नाम की कमाई करके अपने आपको पहचानती हुई वापस अपने ठिकाने पहुँच गई, चौरासी के बन्धनों से छुटकारा हो गया ।

सुणि सुणि गुरुमुखि नामु वखाणहि सत संगति मेलाई ॥

अब आप गुरुमुखों की महिमा करते हैं कि वे सज्जन खुद नाम की कमाई करते हैं और दुनिया में शब्द और नाम का प्रचार करते हैं। गुरुमुख शब्द और नाम का प्रचार किस प्रकार करते हैं? सत्संग के द्वारा। सत्संग करने का मतलब ही यह है कि हमारे मन में शब्द और नाम की कमाई करने का शौक पैदा हो, मालिक के मिलाप के लिए प्रेम, प्यार, विरह और तडप पैदा हो; हमें शब्द और नाम की कमाई का भेद पता चले, तरीका समझ आये। फिर महात्मा के सत्संग में आकर हमारे हजारों प्रकार के अम और सकल्प दूर हो जाते हैं। मन की आदत किसी न किसी अम और सकल्प में फँसा रहना है। सत्संग में इसे ठोकर लगती है, अपने आप की याद आती है, अपने घर और असल की याद आती है। तब कही मन विषयो-विकारो और शराब-कबाब को छोड़कर मालिक की भक्ति में लगता है, नाम की कमाई में लगता है। सत्संग एक ऐसा तीर्थ है जहाँ जाकर हम कई प्रकार के दुर्गुण और ऐब छोड़ देते हैं, चोर चोरी करना छोड़ देता है, दुराचारी दुराचर छोड़ देता है।

महात्मा सत्संग केवल उसी को कहते हैं जहाँ एक नाम का ही प्रचार होता हो। इसके बरखिलाफ जहाँ एक मजहब दूसरे मजहब को गालियाँ देता हो, एक-दूसरे की निन्दा होती हो, एक-दूसरे को मारने के उपाय सोचे जाते हो, उसका नाम कभी भी सत्संग नहीं हो सकता। सत्संग में किसी की भी निन्दा या आलोचना नहीं होनी चाहिये। सत्संग में तो फायदा ही फायदा है, क्योंकि यहाँ आकर हमारा खयाल अपने आप शब्द और नाम की कमाई की ओर जाता है। हुजूर महाराज जी फरमाया करते थे कि सत्संग भजन की बाड़ है। जिनको भजन करने का शौक होता है, उनको

सन्तों-महात्माओं की संगति का भी शर्क होता है। हमारा मन सगति का असर बहुत जल्दी लेता है। अगर बुरे पुरुषों के पास बैठेंगे, कामियों-क्रोधियों के पास बैठेंगे तो काम-क्रोध व अन्य बुरे-बुरे विचार हमारे मन में पैदा होंगे। अगर साधुओं, सन्तों और महात्माओं की संगति करेंगे, जो कि मालिक की भक्ति कर रहे हैं, तो हमारा खयाल भी मालिक की भक्ति की ओर लग जायेगा।

सो आप प्यार के साथ समझते हैं कि गुरुमुख गज्जन दुनिया में आकर शब्द का होका देते हैं, शब्द का प्रचार करते हैं। मैंने गुरु में श्री विनती की थी कि सन्त-महात्मा तो हमेशा दुनिया में नाम का होका देने के लिये आते हैं। यह तो हम दुनिया के जीव हैं जो उनके जाने के बाद उनकी वाणी को छोटे-छोटे वायरो में बन्द करके काँपी, मजहर्बी और मुल्की शकल दे देते हैं और नारी उमर नटने-भिडने में गुजार देते हैं। जो महात्मा की निजी शिक्षा और उपदेश है, उस पर चलने की कोशिश नहीं करते। महात्मा अपने जीवन में अगर हमें कुछ भ्रमों में ले निकालते हैं, तो उनके जाने के बाद हम कई गुना अधिक और भ्रमों में फँस जाते हैं। जो उनकी निजी शिक्षा और उपदेश हैं, हमें उस पर अपने खयाल को लाना चाहिये अर्थात् अपने खयाल को केवल शब्द और नाम के साथ जोटना चाहिये। मगर हम उस रास्ते पर चलने की कोशिश ही नहीं करते। हम जितना-जितना भ्रमों में फँसे बैठे हैं, उनका ही भूले बैठे हैं। गुरु अमरदास साहिब इससे पहले भी स्पष्ट रामझा चुके हैं कि जो लोग नाम को छोड़कर जो भी दूसरे तरीके या साधन अपनाते में लगे हुए हैं, वे सब भ्रमों में फँसे हुए हैं। हम जब तक इन भ्रमों से छुटकारा प्राप्त नहीं कर लेते, तब तक हमारा मालिक से मिलाप नहीं हो सकता। सन्त, महात्मा

और गुरुमुख हमें इन भ्रमों में से निकालने के लिये आते हैं। वे किस प्रकार निकालते हैं? शब्द और नाम का प्रचार करके, वाणी का प्रचार करके, सत्संग के द्वारा, अपनी सगति के द्वारा !

गुरुमुखि गावै आप गवावै दरि साचै सोभा पाई ॥

अब गुरु साहिब बतौर सवाल फरमाते हैं कि हमारे और मालिक के बीच में रुकावट किस चीज की है? दीवार किस चीज की है? फिर आप ही बतलाते हैं कि अपने आप की रुकावट है, अपने आपका परदा या दीवार है। आप उपदेश करते हैं—

“आप वंजाए ता सभु किछु पाए ॥”

जब हम अपने अन्दर से अपने आपको निकाल देंगे तब सब-कुछ प्राप्त कर लेंगे। यह ‘अपना आप’ क्या है? हौमे है, खुदी है, सेल्फ है, अहंकार है। गुरु नानक साहिब उपदेश करते हैं—

“एका सगति इकतु ग्रह बसते मिल बात न करते भाई ॥”

रूह और मालिक इकट्ठे रहते हैं, एक ही घर में निवास है, एक घर में ही दोनों का वास है, लेकिन फिर भी आपस में कभी मिलाप नहीं हुआ। न रूह ने मालिक के दर्शन किये और न सुहागिन हुई। क्यो सुहागिन न हुई ?

“अन्तर अलख न लखिआ जाई विच परदा हउमै पाई ॥”

वह मालिक हमारे अन्दर है, मगर हमें दिखाई नहीं देता, क्योकि हमारे और मालिक के बीच में हौमै का बड़ा जबरदस्त परदा लगा हुआ है। जब तक हम अपने रास्ते से हौमै की रुकावट को दूर नहीं करते हमारा खयाल कभी भी जाकर उसके साथ नहीं जुड़ सकता, हालाँकि वह

मालिक हमारे अन्दर ही है । गुरु नानक साहिव उपदेश करते हैं—

“जीवन मुक्त सो आखिए जिस विचो हउमै जाए ॥”

महात्मा उधार नहीं करते, मौत के वाद की मुक्ति का दिलासा नहीं देते । वे हमें जीते-जी मुक्ति प्राप्त करने का, जीते-जी अपने अन्दर से हमें को निकालने का मार्ग बतलाते हैं । यह हमें क्या है ? मैं-मेरी है, खुदी है, अहंभाव है, हम हर रोज कहते रहते हैं कि यह मेरा मित्र है, यह मेरी कौम है, यह मेरा मुल्क है । लेकिन जो कुछ भी नजर आ रहा है, सब कुछ उस मालिक का है । हम अपने आपको मालिक से अलग समझे बैठे हैं और इन पदार्थों को अपना बनाने की कोशिश कर रहे हैं । इसका नतीजा क्या होता है ? ये तो आज तक न किसी के बने हैं, न बन सकते हैं । लेकिन इनके साथ प्यार करके हम इनके जैसे ही हुए बैठे हैं । ‘जहाँ आसा तहाँ वासा’ अर्थात्, जिन शक्लो और पदार्थों के साथ हमारा प्यार होता है, हम उनके समान ही हो जाते हैं । मन की आदत है कि यह किसी न किसी पदार्थ में अटका रहता है, किसी न किसी शक्ल के प्यार में उलझा रहता है । यह दुनिया में से अपनी उँगली उठाता नहीं, इसका दुनिया का प्यार टूटता नहीं । जब तक यह दुनिया के प्यार को नहीं छोड़ता तब तक यह कभी भी मालिक से मिलने के काबिल नहीं हो सकता ।

सो गुरु साहिव फरमाते हैं, ‘गुरुमुखि गावै आप गवावै’ । गुरुमुख क्या गाते हैं ? वे शब्द और नाम की कमाई करते हैं । वे अपने अन्दर से क्या गँवाते हैं ? क्या निकाल देते हैं ? हमें को गँवाते हैं, खुदी को निकाल बाहर करते हैं । फिर उन्हें इसका क्या फल मिलता है ? ‘दर सचे सोभा पाई’, वे सच्ची दरगाह में जाकर सच्ची इज्जत हासिल कर लेते हैं । आपके कहने का मतलब यह है कि जब भी हमें की

बीमारी से हमारा छूटकारा होगा, केवल शब्द और नाम की कमाई के द्वारा ही होगा । जब तक हम हौमै नहीं छोड़ते, दुनिया का मोह और प्यार नहीं छोड़ते, तब तक कभी भी जाकर मालिक से नहीं मिल सकते । गुरुमुख सज्जन हमेशा नाम का प्रचार करके हमें इस बीमारी से छुड़ाने के लिये ही दुनिया में आते हैं ।

साची बाणी सचु बखाणै सचि नाभि लिब लाई ॥

अब गुरु अमरदास साहिब गुरुमुखों की हालत का वर्णन करते हैं कि जो अपने अन्दर से हौमै निकाल देते हैं, मै-मेरी को मार देते हैं, अपने अन्दर से अपने आपको निकाल देते हैं, उनका खयाल चलते-फिरते, उठते-बैठते शब्द और नाम के साथ हमेशा के लिए जुड़ जाता है । वे दुनिया में रहते हुए भी दुनिया के मैलो में नहीं लिपटते ।

हमें दुनिया में किस तरह रहना चाहिये ? फर्ज और ड्यूटी (कर्त्तव्य) समझ कर रहना चाहिये । गुरु नानक साहिब उपदेश करते हैं —

“जैसे जल में कवल निरालम मुरगाइ नीसाने ॥

सुरति सबदि भउसागर तरीऐ नानक नाम बखाने ॥”

जिस प्रकार मुर्गाबी जल में रहती है, पर जब उड़ती है तो सूखे परो के द्वारा । जिस प्रकार कमल के फूल की जड़ें पानी में होती हैं, मगर वह खुद पानी से बाहर रहता है । इसी प्रकार, ‘सुरति सबदि भउसागर तरीऐ’—हम भी अपनी सुरत को शब्द के साथ जोड़ कर इस भवसागर से पार हो सकते हैं । हुजूर महाराज जी समझाया करते थे कि जो मक्खी शहद के किनारे पर बैठी है वह शहद भी खा जाती है और सूखे परो से उड़ भी जाती है । लेकिन जो मक्खी शहद के बीच में जा बैठी है, उसके पंख भर जाते हैं, वह शहद भी

नहीं खा सकती और जान भी दे देती है। सो हमें उस मक्खी के समान, जो कि शहद के किनारे बैठती है, इस दुनिया में रहना चाहिये। हमें बेटे-बेटियों, कौमो, मजहबो और मुल्को की सेवा भी करनी है, उनके प्रति अपना फर्ज भी अदा करना है, लेकिन खुद को उनमें इतना जजब और लीन नहीं करना है कि हम अपने आपको ही भूल जायें। हमें सब-कुछ करते हुए अपने खयाल को शब्द के साथ जोड़ कर रखना है।

सन्त-मत हमें कायर और वुजदिल नहीं बनाता। सन्त-महात्मा हमें समाज पर अपना बोझ डालने का उपदेश नहीं देते बल्कि साध-संगत की सेवा करते हुए मालिक की भक्ति तथा शब्द और नाम की कमाई करने का उपदेश देते हैं। घर-बार छोड़कर जगलो-पहाड़ों में जाने से मालिक से मिलने का कोई खास शौक और वैराग्य नहीं पैदा हो जाता। पेट को रोटी की जरूरत होती है, शरीर को कपडों की जरूरत होती है, गरमी और सरदी से बचाव के लिए कोठरी की जरूरत होती है। अगर अपने घर का सुख और आराम छोड़ कर लोगों के आगे जाकर हाथ फैलाये, अर्थात् अपना घर छोड़कर लोगों के घर जाकर माँगा तो उसमें मन को क्या सुख और शान्ति मिल सकती है? महात्मा समझाते हैं कि घरवार में रहना है, अपना कर्तव्य और फर्ज समझकर दुनिया के काम-काज करते हुए अपने खयाल को शब्द और नाम के साथ जोड़ना है।

भै भंजनु अति पाप निखंजनु मेरा प्रभु अति सखाई ॥

जब हमारी यह अवस्था और हालत हो जायेगी, तो हमें इसका क्या फायदा प्राप्त होगा? हमारे पाप हमेशा के लिये नष्ट हो जायेंगे, सब प्रकार के डर दूर हो जायेंगे। अभी हमें क्या-क्या डर सताते हैं? पहला डर मौत का है, जो सबको

लगता है। पता नहीं किस वक्त मौत को आना है? किसके हाथों आना है? यमदूत हमें किस तरह घसीटेगे, आगे जाकर कौन-कौन से दुःख उठाने पड़ेंगे? हमें कौन-सी चीज बार-बार देह की कैद में ले आती है? हमारे पाप, हमारे बुरे और खोटे कर्म। जब शब्द और नाम की कमाई के द्वारा उनका हिसाब-किताब ही खत्म हो जाता है तो हमारी रूह पाक व पवित्र हो जाती है और 'मेरा प्रभु अंते सखाई' वह मालिक आखिर में हमारी सहायता करता है, मदद करता है, बख्शिश करता है। वह हम पर दया-मेहर करके हमें हमेशा के लिए अपने साथ मिला लेता है। सो आपके कहने का मतलब यह है कि शब्द और नाम की कमाई करने से न मौत का डर रहता है और न पापों का बोझ। वल्कि रूह पाक व पवित्र होकर वापस जाकर अपने असल में मिल जाती है।

सभु किछु आपे आपि वरतै नानक नामि वडिआई ॥

अब गुरु साहिब सब-कुछ समझाकर मालिक की ओर आते हैं। आप बयान करते हैं कि हमें जो कुछ भी मिलना है, मालिक की दया और बख्शिश के जरीए मिलना है। वह मालिक कण-कण और पत्ते-पत्ते में व्याप्त है। जो कुछ हो रहा है, उसके हुकम और उसकी मौज में हो रहा है। लेकिन 'नानक नाम वडिआई'—इस देह में बैठकर बडाई उन्हें मिलती है जो दुनिया में रहते हुए, दुनिया के काम-काज करते हुए अपने खयाल को शब्द और नाम के साथ जोड़कर रखते हैं। हम दुनिया में जो कुछ भी इकट्ठा कर रहे हैं उसे हमारे साथ नहीं जाना है, वह हमारी सहायता और मदद करने वाला नहीं है। कौन-सी चीज हमारी सहायता और मदद करती है? गुरु नानक साहिब उपदेश करते हैं—

“बिन नावै कोई संग न साथी ॥”

नाम के बगैर न किसी को साथ देना है और न किसी को मदद करना है । अगर मुक्ति प्राप्त करने का कोई साधन व तरीका है तो वह केवल नाम की कमाई है । इसलिए हमें भी चाहिये कि सन्तो-महात्माओं के तजुर्बे (अनुभव) से फायदा उठाकर अपने खयाल को नाम के साथ जोड़ दे, शब्द के साथ जोड़ दे ताकि उस मालिक से मिलकर सच्ची वड़ाई प्राप्त कर ले ।

वाणी तुलसी साहिब

दिल का हुजरा साफ़ कर जानाँ के आने के लिए ।
ध्यान गैरो का उठा उसके बिठाने के लिए ॥
चश्मे दिल से देख यहाँ जो जो तमाशे हो रहे ।
दिलसिताँ क्या क्या है तेरे दिल सताने के लिए ॥
एक दिल लाखों तमन्ना उस पे और ज्यादा हवस ।
फिर ठिकाना है कहाँ उसके टिकाने के लिए ।
नकली मंदिर मस्जिदो मे जाये सद अफसोस है ।
कुदरती मस्जिद का साकिन दुख उठाने के लिए ॥
कुदरती काबे की महराब मे सुन गौर से ।
आ रही धुर से सदा तेरे बुलाने के लिए ॥
क्यों भटकता फिर रहा तू ऐ तलाशे-यार मे ।
रास्ता शाहरग मे है दिलबर पे जाने के लिए ॥
मुर्शिदे-कामिल से मिल सिदक और सबूरी से तकी ।
जो तुझे देगा फहम शाहरग के पाने के लिए ॥
गोशे-बातिन हो कुशादा जो करे कुछ दिन अमल ।
ला इलाह अल्लाहु अकबर पे जाने के लिए ॥
यह सदा तुलसी की है आमिल अमल कर ध्यान दे ।
कुन कुराँ मे है लिखा अल्लाहु अकबर के लिए ॥

सत्संग के वचन

दिल का हुजरा साफ़ कर, जानाँ के आने के लिये ।
ध्यान गैरों का उठा, उसके बिठाने के लिये ॥

यह तुलसी साहिब की वाणी है । तुलसी साहिब उत्तर प्रदेश में एक बड़े प्रसिद्ध महात्मा हुए हैं । आपने जो कुछ कहा है वही दिलेरी और निडरता के साथ कहा है । आपका सम्बन्ध पूना और सतारा के राज-परिवार के साथ था । छोटी उमर से ही मालिक की भक्ति की ओर आपका बहुत झुकाव था । आपके पिता भी मालिक के भक्त थे । उनका विचार था कि पुत्र को राज्य का काम सौंप कर कहीं एकान्त में बैठकर मालिक की भक्ति की जाये । लेकिन जब आपको (तुलसी साहिब को) पता चला तो आप छोटी उमर में ही पिता से छिप कर घर से निकल भागे और उत्तर प्रदेश में आ गये । यहाँ पर आपने हाथरस को अपना निवास-स्थान बनाया और 'दक्कनी बाबा' के नाम से प्रसिद्ध हुए । श्री हुजूर स्वामीजी महाराज को भी आपकी सगति करने का अवसर मिला था ।

यह शब्द आपने शेख तकी को समझाने के लिए फरमाया है । शेख तकी एक मुसलमान फकीर था जो काब्रे का हज करके वापस आ रहा था । उसका सौभाग्य कि उसने आपके निवास-स्थान के सामने ही अपना खेमा लगा लिया । अतएव, आपने बहुत से शब्द शेख तकी को समझाने के लिये फरमाये ।

तुलसी साहिब फरमाते हैं कि ऐ शेख तकी ! हम सब दुनिया के जीव चाहते हैं कि वह परमात्मा हमारे हृदय में आकर बैठे । परन्तु हम कभी यह विचार करने की कोशिश नहीं करते कि जिस जगह हम परमात्मा को बिठाना चाहते हैं, वह जगह उसके बैठने के योग्य है भी ? हमारा मन दुनिया की शकलो, पदार्थों और मलिनताओं के लिए तड़पता रहता है और मिलना हम परमात्मा से चाहते हैं ! ये दोनो बातें किस प्रकार हो सकती हैं ? अगर हमें उस परमात्मा से मिलना है तो हमें अपने अन्दर उससे मिलने का सच्चा इश्क, सच्चा प्रेम पैदा करना चाहिये । हमारी आत्मा उस परमात्मा का अंश है । हम उस सतनाम रूपी समुद्र की बूंद हैं, परन्तु मालिक से बिछुड़कर इस माया के जाल में फँसे हुए हैं और अपने कर्मों के अनुसार दुःख भोग रहे हैं ।

हम इस चौरासी के जेलखाने में फँसे हुए हैं । जब तक हमारी आत्मा वापस जाकर उस परमात्मा से नहीं मिलती, इसका देह के बन्धनों से, चौरासी लाख जूनो से कभी भी, किसी हालत में भी छुटकारा नहीं हो सकता । हमारी आत्मा का उस परमात्मा के साथ इश्क का रिश्ता है, प्रेम और प्यार का रिश्ता है, विरह और तड़प का रिश्ता है । जब तक हमारे अन्दर मालिक से मिलने का सच्चा इश्क, सच्चा प्रेम और प्यार नहीं है, तब तक हम उसकी भक्ति किस प्रकार कर सकते हैं, उसके साथ मिलाप किस प्रकार कर सकते हैं ? जब तक हमारा मन किसी चीज की कमी महसूस नहीं करता, तब तक उसे प्राप्त करने के लिए वह कुर्बानियाँ देने के लिये कैसे तैयार हो सकता है ? हमारा हृदय तो दुनिया की शकलो और पदार्थों के लिए तड़पता और भटकता है और मिलना चाहते हैं हम मालिक से ! ये दोनों बातें कैसे हो सकती हैं ? इसलिए ऐ शेख तकी ! अगर तू परमात्मा से मिलना चाहता है तो सबसे पहले अपना हृदय शुद्ध कर, अपना अन्तःकरण

निर्मल कर और अपने अन्दर मालिक से मिलने का सच्चा इश्क पैदा कर, सच्चा प्रेम और प्यार पैदा कर । तुलसी साहिव फरमाते है—

“ध्यान गैरों का उठा, उसके विठाने के लिए ।”

हमारा मन दुनिया की शकलों और दुनिया के पदार्थों के पीछे दिन-रात भटकता फिरता है और इन्ही के ध्यान में, इन्ही के मोह और प्यार में उलझा हुआ है । हमारा मन कभी भी निश्चल नहीं बैठता, किसी न किसी चीज के सोच-विचार या ध्यान में फँसा ही रहता है । यहाँ सत्सग में बैठे हुए भी कभी बाल-बच्चों का, कभी घर के कारोबार का, तो कभी कौमो, मजहबों और मुल्कों के झगडों का खयाल आता है । जिन-जिन चीजों का हम दिन-रात सुमिरन करते रहते हैं, उनकी शकलें भी हमारी आँखों के सामने फिरना शुरू कर देती हैं । इन शकलों और पदार्थों के साथ हमारे मन का इतना गहरा सम्बन्ध और लगाव हो जाता है कि मृत्यु के समय ये शकलें हमारी आँखों के आगे सिनेमा के दृश्यों की तरह घूमने लगती हैं । फिर ‘जहाँ आसा तहाँ वासा’, जहाँ हमारा आखिरी वक्त खयाल होता है हम दुनिया के जीव उसी रौ में वह जाते हैं ।

अतएव, यह सासारिक पदार्थों का सुमिरन है, उनका ध्यान और उनका मोह, प्रेम तथा लगाव है जो हम सबको वार-वार इस चौरासी के जेलखाने में खींच लाता है । जब तक हमारे अन्दर से दुनिया का मोह और प्यार नहीं निकलता, मालिक से मिलने का इश्क पैदा नहीं होता, प्रेम और प्यार पैदा नहीं होता, तब तक हमारी आत्मा वापस जाकर उस परमात्मा से किस तरह मिल सकती है ।

दुनिया की नाशवान और फनाह चीजों का सुमिरन करके, इनका ध्यान करके हम दुनिया की शकलों और पदार्थों

के प्यार और मोह में उलझे बैठे हैं। महात्मा समझाते हैं, “पानी की मारी हुई खेती, पानी से ही हरी होती है।” सुमिरन को सुमिरन काटता है, ध्यान को ध्यान काटता है। हमें किसका सुमिरन और किसका ध्यान करना है? उसका जो कभी नष्ट नहीं होगा, कभी फनाह नहीं होगा। वह कौन है? वह सिर्फ एक परमात्मा है, परमेश्वर है, अकाल पुरुष है, वाहिगुरु है, जिसके हजारों अनेकों नाम हमने अपने-अपने प्यार में आकर रखे हुए हैं। उस परमात्मा के नाम का सुमिरन करके, उसका ध्यान करके हमें अपने फँसे हुए खयाल को दुनिया से निकालना है तथा उसे परमात्मा की भक्ति में लगाना है, उसके प्यार में रखना है।

इसलिए तुलसी साहिब समझाते हैं कि जब तक हमारे अन्दर से दुनिया का मोह और प्यार नहीं निकलेगा, हमारे मन से गन्दी-गन्दी वासनाएँ दूर नहीं होगी, उस परमात्मा के बेशक हमारे अन्दर होते हुए भी हम उसकी भक्ति कैसे कर सकेंगे, उसकी भक्ति की ओर हमारा खयाल किस तरह जा सकेगा? गुरु अमरदास साहिब फरमाते हैं—

“हरि की पूजा दुलंभ है सन्तहु, कहना कछू न जाई ॥”

मालिक की भक्ति की महिमा का तो कभी वर्णन ही नहीं सकता। भक्ति करने की, पूजा करने की, ध्यान करने की आदत तो हम सबको पडी हुई है। कोई बाल-बच्चों के प्यार में फँसा हुआ है, कोई कौमो, मजहबो और मुल्कों की भक्ति करता है, कोई धन-दौलत की पूजा करता है। आप समझाते हैं कि ये शक्ले, ये पदार्थ हमारी भक्ति के योग्य नहीं हैं, हमारे प्यार या ध्यान के योग्य नहीं हैं, क्योंकि इनकी भक्ति और इनका प्यार हमें बार-बार इस चौरासी के जेलखाने में खींच कर ले आता है। किसकी भक्ति और किसका प्यार हमें वापस ले जाकर उस परमात्मा से मिलायेगा? केवल

उस परमात्मा की भक्ति और केवल उसी का प्यार । गुरु साहिव समझाते हैं—

“निहचलु एकु आपि अविनासी,
सो निहचलु जो तिसहि धिआइंदा ॥”

वह परमात्मा निश्चल है, वह कभी जन्म-मरण के दुःखो में नहीं आता । जो भाग्यशाली लोग उस परमात्मा का ध्यान करते हैं, उसकी भक्ति करते हैं, उसके साथ प्यार करते हैं, वे भी निश्चल हो जाते हैं, उनका भी जन्म-मरण के दुःखो से छुटकारा हो जाता है । हमें उस परमात्मा से क्यों मिलाप करना है ? क्योंकि हमारी आत्मा उस परमात्मा का अश है और जब तक वह वापस जाकर परमात्मा से मिलाप नहीं करती, उसका इस काल और माया के जाल से, देह के बन्धनो तथा चौरासी लाख जूनों के दुःखो से कभी किसी हालत में भी छुटकारा नहीं हो सकता । परमात्मा से विच्छुड कर इस चौरासी के जेलखाने में फँस कर हम दिन-रात दुःख और तकलीफें उठा रहे हैं । उस मालिक की भक्ति करके, उससे मिलाप करके हम इस देह के बन्धनो तथा चौरासी के दुःखो से सदा के लिए छुटकारा प्राप्त कर सकते हैं । गुरु अमरदास साहिव फरमाते हैं—

“पिर सचे ते सदा सुहागणि”

हमारी आत्मा स्त्री है, वह परमात्मा इसका पति है । जब आत्मा परमात्मा की भक्ति में लीन हो जाती है तो यह परमात्मा से मिल कर सदा के लिए सुहागिन हो जाती है, इसका जन्म-मरण के दुःखो से हमेशा के लिए छुटकारा हो जाता है । गुरु अमरदास साहिव का कथन है—

“जिन्ही घरु जाता आपणा से सुखीए भाई ॥”

जो मनुष्य वापस अपने घर पहुँच जाता है वह हमेशा के लिए सुखी हो जाता है, शान्ति प्राप्त कर लेता है । यह

हमारा मन है जो दुनिया के ध्यान में उलझा हुआ है, दुनिया की शकलों और पदार्थों से मोह किये बैठा है। गुरु नानक साहिब कहते हैं, “नानक मन जीते जगु जीत।” अगर हम इस मन को जीत लेंगे तो इस सम्पूर्ण जगत के बनानेवाले को जीत लेंगे। हमारे और परमात्मा के बीच में अगर कोई रुकावट या परदा है तो वह मन है। हमें उसे इस दुनिया की ओर से हटाकर परमात्मा की भक्ति में लगाना चाहिये। तुलसी साहिब इसलिए हमें समझाते हैं—

“दिल का हुजरा साफ़ कर जानों के आने के लिए।”

कि जिस हृदय में परमात्मा को बिठाना चाहते हो वह तो दुनिया की मलिनताओं से भरा हुआ है। इस हृदय को शुद्ध करो, निर्मल करो। और हृदय शुद्ध व निर्मल तब हो सकेगा जब इसके अन्दर से ससार का मोह और प्यार निकल जायेगा तथा परमात्मा का सच्चा प्रेम और इश्क बस जायेगा। तभी हमारी आत्मा वापस जाकर परमात्मा से मिल सकेगी।

चश्मे दिल से देख यहाँ जो जो तमाशे हो रहे,
दिलसिताँ क्या क्या हैं तेरे दिल सताने के लिये ॥

समझाते हैं कि अच्छी तरह सोच-विचार कर देख लो कि ये जितने भी दुनिया के भोग-विलास, सैर, रंग और तमाशे हैं, ये हमारे मन को कोई सुख देने के लिये नहीं बल्कि उसे और अधिक दुःखी करने के लिये हैं। हमारा मन दुनिया के रूप, रंग और पदार्थों में सुख और शान्ति ढूँढने की कोशिश करता है। परन्तु हम इन पदार्थों में सुख और शान्ति ढूँढने की जितनी कोशिश करते हैं, उतने ही दिन-रात और दुःखी होते चले जाते हैं, उतना ही हमारा मन इनमें फँस कर खिन्न और निराश होता जाता है।

तुलसी साहिब समझाते हैं कि इनमें न कभी किसी को सुख मिला है, न कभी मिल सकता है। जब विवाह होता है तो मन में कितनी उमंग होती है, परन्तु उसी पत्नी से अनवन हो जाये तो घर नरक बन जाता है। सन्तान होती है, कितनी खुशी मनाते हैं, मित्रो-सम्बन्धियों को इकट्ठा करते हैं, दावते देते हैं। परन्तु अगर वह अयोग्य निकल जाती है, कहने में नहीं रहती या मालिक की मौज, वह उसे वापस बुला लेता है, तो वही सन्तान हमारे लिये दुःख का कारण बन जाती है। इसी प्रकार खाने-पीने और भोग-विलास के पदार्थों की ओर हमारा खयाल जाता है, लेकिन जब उनका हिसाब देना पड़ता है और देह पर बीमारियाँ आती हैं तब पता चलता है कि वे सुख के साधन हैं या दुःख के। इसी तरह हम सोचते हैं कि वे लोग बड़े सुख और शान्तिपूर्ण अवस्था में होंगे जिनके हाथों में हुकूमत की बागडोर है, जिनको हम दिन-रात सिर-आँखों पर लिये जुलूस निकालते हैं। लेकिन यदि इतिहास पढ़कर देखें तो पता चलता है कि रातों-रात हुकूमत के तख्ते उलट जाते हैं और जिनका दुनिया जुलूस निकालती थी उन्हें जेलखानों में डाल दिया जाता है, फाँसी के तख्तों पर लटका दिया जाता है, गोलियों का शिकार बना दिया जाता है। जिस मान-बड़ाई को हम सुख का कारण समझे बैठे थे, वही मान-बड़ाई हमारे लिये दुःख का कारण बन जाती है। फिर विचार आता है कि शायद धन-दौलत में सुख और शान्ति मिलती होगी। परन्तु अच्छी तरह विचार करके देखें, उसे कमाने के लिए हमें कितने कष्ट उठाने पड़ते हैं, कितने कीमती उसूलों को कुर्बान करना पड़ता है और किस प्रकार स्वास्थ्य का नाश करना पड़ता है। और फिर उसके सँभालने में कौन-सा सुख मिलता है? आय-कर या विक्री-कर की चिन्ता लगी रहती है, चोरो-डाकुओं का डर लगा रहता है या किसी के मुकर जाने की फिक्र है कि कहीं वे

रूपया लेकर रख न लें । और जब वह दौलत जाती है, अच्छी तरह मुसीबतों में फँसाकर जाती है । या तो मुकदमों के खर्चों में होकर निकल जाती है या डाक्टरों की फीसों में । उसे कमाने में इतनी मुसीबतें भी उठाईं और जाती भी रही और उसके जाने पर दुःख और मुसीबतें अलग भुगतना पड़ी ।

इसलिए तुलसी साहिब हमें समझाते हैं कि इस दुनिया की सैर, रंग व तमाशों को देखकर न भूलो । इनमें कभी किसी को सुख नहीं मिला । इनमें कभी किसी ने शान्ति प्राप्त नहीं की । अगर कही सुख है, शान्ति है तो वह सिर्फ परमात्मा की भक्ति में है, उसके प्यार में है । मैंने कई बार उदाहरण दिया है कि एक बच्चा अपने पिता की अंगुली पकड़ कर प्रदर्शनी में जाता है । उसे प्रदर्शनी की हर एक वस्तु अच्छी और सुन्दर मालूम देती है, कही खिलौनों की दुकानें हैं तो कही मिठाइयों की और कही बिजलियाँ, झालरे आदि सजी हुई हैं । बच्चा समझता है कि उसे खुशी प्रदर्शनी की इन चीजों से मिल रही है । परन्तु अगर गलती से वह पिता की अंगुली छोड़ देता है तो सारी प्रदर्शनी का सामान वहाँ होते हुए भी वह रोना और चिल्लाना शुरू कर देता है । तब उसे पता चलता है कि यह खुशी उसे तब तक ही मिल रही थी जब तक कि उसने अपने पिता की अंगुली पकड़ी हुई थी । हमारा पिता कौन है ? वह परमात्मा है, अकाल पुरुष है, वाहगुरु है । जब तक हमारा खयाल, हमारी लिव उसकी भक्ति और प्यार में है, हमें मित्रों, सम्बन्धियों तथा संसार के पदार्थों में चार दिन सुख और शान्ति के मिलते हैं । परन्तु जब हम परमात्मा को बिसार देते हैं, उसे भूल जाते हैं, तो ये सब भी हमारे लिये यम के समान हो जाते हैं और इनसे भी हमें दुःख और मुसीबतें मिलने लगती हैं । इसीलिए तुलसी साहिब हमें

चेतावनी देते हैं कि संसार और इसके पदार्थों में आज तक न किसी को सुख-शान्ति मिली है और न मिल सकती है। सच्चा सुख और सच्ची शान्ति केवल परमात्मा की भक्ति और प्यार में है। गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“सवद सुरति सुख ऊपजै, प्रभ रातउ सुख सारु ॥”

कि जब हम सुरत-शब्द का अभ्यास करेंगे तो मालिक की भक्ति और प्रेम में रग जायेंगे, लीन हो जायेंगे। तब कही जाकर हमें सुख की साँस आयेगी। जब तक हम सुरत शब्द के अभ्यास के द्वारा परमात्मा के प्रेम में रंग नहीं जाते, तब तक दुनिया की शक्तों और पदार्थों में सुख और शान्ति प्राप्त करने का सवाल ही पैदा नहीं होता। गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“न सुख विच गृहस्थ दे, न सुख छड गयो।

सुख है विच विचार दे, सताँ सरन पयो ॥”

न किसी को कभी बाल-बच्चों में सुख मिला है और न इनसे घबरा कर जंगलो-पहाड़ों में जाकर सुख मिला है। सुख तो गुरुमुखों की शरण में जाकर नाम की कमाई करने में है, शब्द का अभ्यास करने में है। सो जब तक हम गरीर में बैठकर शब्द या नाम की खोज नहीं करते, तब तक हम सुख और शान्ति कैसे प्राप्त कर सकते हैं। आँखों से नीचे-नीचे केवल इन्द्रियों के भोग हैं, विषय-विकार हैं, गराव-कवाव आदि के स्वाद हैं। जब तक हमारा मन आँखों से उतर कर इन्द्रियों के भोगों में फँसा हुआ है, यह कभी भी सुख-शान्ति प्राप्त नहीं कर सकता। जब सुमिरन और ध्यान के द्वारा यह इन्द्रियों के भोगों की ओर से हट कर तथा एकाग्र होकर अन्तर में शब्द के स्वाद में लीन हो जाता है, नाम का रस लेने लग जाता है, तब यह सुख और शान्ति प्राप्त कर सकता है।

एक दिल लाखों तमन्ना उस पे और ज्यादा हवस,
फिर ठिकाना है कहाँ उस के टिकाने के लिये ॥

आप समझाते हैं कि दिल तो एक है और तमन्नाएँ, इच्छाएँ तथा तृष्णाएँ लाखों हैं। वे पूरी होती नहीं परन्तु मन दिन-रात और अधिक इच्छाएँ और तृष्णाएँ उत्पन्न किये जा रहा है। जो भी बात मन की इच्छा के अनुसार नहीं होती, वही उसके लिये दुःख का कारण बन जाती है। तुलसी साहिब फरमाते हैं कि जो मन इस प्रकार इच्छाओं और तृष्णाओं में उलझ कर भटकता फिरता है, वह हमारे अन्तर में स्थिर होकर मालिक की भक्ति किस प्रकार कर सकता है, उसका खयाल परमात्मा की ओर कैसे जा सकता है। हम जो जो तृष्णाएँ और इच्छाएँ करते हैं उन्हें पूरा करने के लिये हमें बार-बार जन्म लेना पडता है। गुरु नानक साहिब का कथन है, “देदा दे लैदे थक पाहि।” परमात्मा देते देते नहीं थकता, हम दुनिया के जीव लेते लेते थक जाते हैं। जो कुछ भी हम दिन-रात परमात्मा से प्रार्थना करके माँग रहे हैं, जो तृष्णाएँ और इच्छाएँ उसके आगे रख रहे हैं, उन्हें वह जरूर पूरा करेगा। उन्हें पूरा करने के लिये वह हमें फिर से जन्म दे देगा और उस जगह जन्म देगा जहाँ जाकर हम उन इच्छाओं और तृष्णाओं को पूरा कर सकते हैं। परन्तु अगर हम परमात्मा से केवल परमात्मा को ही माँगेगे, अगर हमारे अन्दर सिर्फ मालिक से मिलने की ही इच्छा और कामना होगी, तो वह मालिक भी हम पर दया और बख्शिश करके हमें अपने साथ मिला लेगा। परन्तु हमारा क्या हाल है—

“आसाँ परबत जिन्नीआँ, मौत तनावॉ हेठ ॥”

हमारी आशाएँ और तृष्णाएँ तो हिमालय पर्वत से भी बड़ी हैं, परन्तु हम भूले बैठे हैं कि मौत हमारे पैरो के नीचे खडी है। हमें परमात्मा ने कर्मों का हिसाब चुकाने के लिये

थोड़े दिनों की यह जिन्दगी बख्शी है और हम हैं कि सारी दुनिया की इच्छाओं और तृष्णाओं का बोझ सिर पर उठाये हुए हैं। इसीलिए महात्मा समझाते हैं कि हमें मालिक के भाणे, उसके हुक्म, उसकी रजा में रहना चाहिये। जिस हालत में भी परमात्मा हमें रखता है उसी में राजी रहते हुए उसकी भक्ति करना चाहिये। गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“जे राज कराहि ता तेरी उपमा
जे भीख मंगावहि त कि घट जाई ॥”

हे परमात्मा ! अगर तू सारी दुनिया का राज दे दे तो भी मुझे सिर्फ तेरी ही भक्ति करना है, और अगर दर-दर ठोकरे खानी पड़े तो भी मुझे कौनसा तेरा दरवाजा छोड़ देना है, मुझे तो फिर भी तेरी ही भक्ति और तुझसे ही प्यार करना है।

तुलसी साहिब समझाते हैं कि जब तक हम इच्छाओं और तृष्णाओं को छोड़कर भक्ति नहीं करते, तब तक हम अपने इश्क और प्रेम में सफल नहीं हो सकते।

ये इच्छाएँ और तृष्णाएँ कौन पैदा करता है ? हमारा मन। हम इन्हे पूरा किससे करवाना चाहते हैं ? परमात्मा से। हम मन को समझाते नहीं कि तू उस परमात्मा की इच्छा में रहने की कोशिश कर, परमात्मा को समझाने लगे हैं कि तू हमारे मन के अनुसार चलने की कोशिश कर। भक्ति हम परमात्मा की कर रहे हैं या मन की ?

गुरु साहिबान ने अपने जीवन में खुद मिसाल बन कर दिखाया है कि किस प्रकार मालिक के भाणे में, उसकी मौज में रहना है। गुरु अर्जुन साहिब ने फरमाया है, “तेरा भाणा मीठा लागे।” कि हे परमात्मा ! जिस हालत में भी तू मुझे रखता है, मुझे वही अच्छी लगती है, वही मीठी

लगती है। पाँचवीं पातशाही गुरु अर्जुन देव के जीवन का आपको पता ही है। जिस समय उन्हें तपते हुए तवों पर बिठाया गया तो मियाँ मीर ने, जो उनका मित्र था, हाथ जोड़ कर अर्ज की कि गुरुदेव ! मुझसे आपका यह कष्ट नहीं देखा जाता। अगर आप मुझे इजाजत दें तो मैं लाहौर की ईंट से ईंट बजा दूँ। परन्तु गुरु साहिब फरमाते हैं कि मियाँ मीर, यह तो शायद मैं भी कर सकता हूँ, परन्तु मुझे उस परमात्मा का भाणा मीठा लगता है, उसका हुक्म अच्छा लगता है। सन्त-महात्मा हमारे लिए स्वयं जिन्दगी की मिसाल बन कर दिखा गये हैं कि किस प्रकार उस मालिक के हुक्म में रहते हुए परमात्मा की भक्ति करना चाहिए। सो तुलसी साहिब फरमाते हैं कि अगर हमारे मन की यह हालत है कि दिन-रात दुनिया की कामनाओं और वासनाओं में भटकता फिरता है तो अन्तर में स्थिर होकर परमात्मा की खोज कौन करेगा ? परमात्मा की भक्ति, परमात्मा के साथ प्यार कौन करेगा ?

**नकली मंदिर मस्जिदों में जाये सद अफ़सोस है,
कुदरती मस्जिद का साकिन दुख उठाने के लिये ॥**

आप फरमाते हैं कि अब्बल तो हम दुनिया के जीव परमात्मा की भक्ति नहीं करते, उसकी खोज नहीं करते, उसे ढूँढने की कोशिश ही नहीं करते और अगर हमारा खयाल परमात्मा की भक्ति की ओर जाता भी है, उसकी खोज करना भी चाहते हैं तो जहाँ परमात्मा रहता है वहाँ उसे ढूँढने की कोशिश नहीं करते। बाहरमुखी हो जाते हैं, कर्म-काण्ड में उलझ जाते हैं। जिस जगह परमात्मा बसता है वह हमारा शरीर है, हमारी देह और वजूद है। यह वह प्रयोगशाला है जिसमें जाकर हम परमात्मा से मिलने की खोज कर सकते हैं। गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“गुरुमुखि होवै सो काया खोजै, होर सभ भरमि भुलाई ॥”

जो गुरुमुख हैं, मालिक के भक्त और उसके प्रेमी हैं, वे देह या शरीर के अन्दर जाकर उसकी खोज में लगे हुए हैं। बाकी सब दुनिया के जीव भ्रमो में फँस कर यहीं भूले फिर रहे हैं। आप समझाते हैं—

“इस गुफा महि अखुट भंडारा ॥

तिस विच वसे हरि अलख अपारा ॥”

हमारा यह शरीर केवल हाड, चाम और मांस का बना हुआ ही नहीं है, पाँच-छ फुट लम्बा मिट्टी का पुतला ही नहीं है। वह परमात्मा जिसने सम्पूर्ण जग को जीवन दिया है, जो अलख, अगम और अनन्त है, वह भी इस शरीर के अन्दर बसता है, इस देह में रहता है। गुरु रामदास साहिब, फरमाते हैं—

“सदा हजूरि दूरि न जाणहु ॥

गुर सबदी हरि अंतरि पछाणहु ॥”

वह परमात्मा कोई जगलो-पहाड़ो में छिपा नहीं बैठा है, वह कहीं मन्दिरो-मस्जिदो में लुका नहीं बैठा है। वह हमारे शरीर के अन्दर बैठा हुआ है। हमें सन्तो से नाम प्राप्त करके उसकी कमाई करके उस परमपिता परमात्मा को अपने शरीर के अन्दर ढूँढना है, शरीर के अन्दर जाकर ही उसे प्राप्त करना है। यही कबीर साहिब फरमाते हैं—

“ज्यो तिल महि तेल है, ज्यों चकमक में आग।

तेरा प्रीतम तुझ में, जाग सके तो जाग ॥”

जिस प्रकार तिलो में तेल और पत्थर में अग्नि होती है, उसी प्रकार जिस परमात्मा की हमें खोज है वह भी हमारे शरीर के अन्दर है। हमें उसे अपने शरीर के अन्दर ही

ढूँढना है, अपने अन्तर में ही उसकी खोज करना है । पलटू साहिब फरमाते हैं—

“साहिब साहिब क्या करे, साहिब तेरे पास ॥”

जिस साहिब की खोज में दिन-रात भटक रहे हो वह साहिब तो चौबीसो घण्टे तुम्हारे साथ है । इसी प्रकार ईसा मसीह ने बाइबिल में कहा है, “परमात्मा का राज्य तुम्हारे अन्दर है,” अर्थात् उस मालिक का निवास-स्थान हमारा शरीर है । अगर कोई सच्चे से सच्चा गुरुद्वारा है, सच्चा मन्दिर या सच्ची मस्जिद है, अगर परमात्मा के रहने का कोई स्थान है, तो तुलसी साहिब फरमाते हैं, वह केवल हमारा शरीर है, हमारी देह और हमारा वजूद है । ऋषियो-मुनियों ने हमारे शरीर को नर-नारायणी देह कहकर समझाने की कोशिश की है । वह देह जिसे उस नारायण ने पैदा किया है, जिसके अन्दर नारायण बैठा हुआ है और जिसके अन्दर जाकर ही हमारी आत्मा उस परमात्मा, उस नारायण की भक्ति करके उसका रूप बन सकती है । गुरु साहिब फरमाते हैं—

“हरि मंदरु एहु सरीरु है, गिआनि रतनि परगटु होइ ॥”

हम हरि-मन्दिर किसे कहते हैं ? जहाँ हरि बसता हो, परमात्मा बसता हो । सो आप समझाते हैं कि मालिक के रहने का जो असली मन्दिर है; वह हमारा शरीर है, क्योंकि शरीर के अन्दर जाकर ही हम उस परमात्मा से मिलने का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं । ईसा मसीह ने शरीर को “जिन्दा परमात्मा का मन्दिर” कहा है, वह मन्दिर जिसमें साक्षात् परमात्मा का निवास है । इसीलिए तुलसी साहिब फरमाते हैं—

“नकली मंदिर मस्जिदों में जाय सद अफसोस है ।”

कितने दुःख और अफसोस की बात है कि हमने अपने हाथों से ईटो-पत्थरो से मालिक के रहने के जो स्थान बनाये हैं, उन्हीं में जाकर दिन-रात परमात्मा की खोज में लगे हुए हैं, वनिस्वत उस जगह के जो परमात्मा ने खुद अपने रहने के लिये बनाई है। हम इस कुदरती मस्जिद, कुदरती मन्दिर को दुःखो और मुसीबतों में फँसाये बैठे हैं। जो स्थान हम उस मालिक के रहने के लिये बनाते हैं, उन्हें कितना साफ रखते हैं, कितनी धूप जलाते हैं। उनमें जाकर कोई बुरा या खोटा कर्म नहीं करते, ऊँचे स्वर में बोलते तक नहीं हैं; क्योंकि मालिक के रहने के ये स्थान हमने बनाये हैं। परन्तु परमात्मा ने जो जगह अपने रहने के लिए खुद बनायी है उसमें गन्दगी ही गन्दगी भरे जा रहे हैं। उस मन्दिर में बैठकर बुरे से बुरे कर्म किये जा रहे हैं। अपनी बनाई हुई चीज की कदर करते हैं, परमात्मा की बनाई हुई चीज की कदर नहीं करते। तुलसी साहिब हमारी आँखें खोलते हैं कि ये जो बाहर के मन्दिर हैं, ये नकली हैं। असली मन्दिर हमारा शरीर है। हमें उस परमात्मा की खोज अपने शरीर में जाकर करना है। इस शरीर के मन्दिर या मस्जिद के अन्दर जाकर परमात्मा को किस तरह ढूँढना है, इसका संकेत आगे करते हैं।

**कुदरती काबे की महाराब में सुन गौर से,
आ रही धुर से सदा तेरे बुलाने के लिये ॥**

आप समझाते हैं कि ऐ शेरू तकी ! काबे जाकर हज करने से तू मुक्ति प्राप्त नहीं कर सकता। यह शरीर ही तेरा काबा है, इसके अन्दर जाकर मालिक से मिलने का हज कर, तब कहीं तू मुक्ति प्राप्त कर सकेगा।

हमारी रूहानी यात्रा पैरो के तलो से लेकर सिर की चोटी तक है। इस यात्रा की दो मजिले हैं, एक आँखों तक

और दूसरी आँखों से ऊपर है। आँखों से नीचे इन्द्रियों के भोग है, विषय-विकार है, शराब-कबाब आदि के स्वाद है। जब तक हमारा खयाल आँखों से नीचे है, हम कभी मुक्ति प्राप्त नहीं कर सकते। आम तौर पर मुसलमान मस्जिद की मेहराब में खड़े होकर ऊँचे स्वर में बाँग देते हैं या कलमा पढ़ते हैं। तुलसी साहिब समझाते हैं कि हमारा माथा या ललाट इस कुदरती काबे की मेहराब है। इस मेहराब में अर्थात् आँखों के पीछे मस्तक में परमात्मा की दरगाह से एक अत्यन्त मीठी और सुरीली आवाज आ रही है। वह सदा, वह आवाज हम सबको अपनी ओर खींच रही है, अपनी ओर बुला रही है। अगर हम नौ द्वारों से अपने खयाल को निकाल कर, सुमिरन और ध्यान के द्वारा आँखों के पीछे इकट्ठा कर लेंगे और उस सदा अथवा शब्द की आवाज को पकड़ लेंगे तो हम भी शब्द या नाम को पकड़ कर वही पहुँच जायेंगे जहाँ से कि वह शब्द या नाम उठ रहा है। वह सचखण्ड से उठ रहा है, जहाँ कि हमारा प्रीतम—वह परमात्मा—रहता है।

तुलसी साहिब समझा रहे हैं कि हम अन्दर उस शब्द के साथ खयाल को जोड़कर मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं, जन्म-मरण के दुःखों से हमेशा के लिये छुटकारा प्राप्त कर सकते हैं। जब तक हम अन्तर में जाकर खोज नहीं करते, उस कुदरती काबे के अन्दर जाकर उस मेहराब में खयाल इकट्ठा करके शब्द की धुन को नहीं सुनते, हमारे मुक्ति प्राप्त करने का सवाल ही पैदा नहीं होता। यही गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“नउ दर ठाके धावतु रहाये ॥ दसवै निज घरि वासा पाए ॥
 ओथै अनहद सबद बजहि दिनु राती, गुरमती सबदु
 सुनावणिआ ॥”

जब आप नौ द्वारों से खयाल को निकालकर आँखों के पीछे इकट्ठा कर लेगे तो आप अपने घर के दरवाजे पर पहुँच जायेंगे । अपने घर के दरवाजे की यह पहचान है कि 'ओथै अनहद सबद वजहि दिन-राती'—उस केन्द्र पर दिन-रात अनहद शब्द गूँज रहा है । वह मीठी से मीठी मुगीली आवाज मालिक के धाम से उठ रही है, वह चोरो-ठगो के अन्दर भी है और साधु-सन्तो, महात्माओं के अन्दर भी है । यहाँ किसी कौम, किसी मजहब और किसी मुल्क का मवाल पैदा नहीं होता । जो खुश-किस्मत या भाग्यशाली इन्सान अपने खयाल को आँखों के पीछे इकट्ठा करता है, वह अपने घर के रास्ते पर चलना शुरू कर देता है । इस रास्ते पर चल कर वह वापस अपने घर पहुँच जाता है ।

तुलसी साहिव आँखों के ऊपर के भाग की तुलना कावे की मेहराव से करते हैं । इसी को पलटू साहिव 'उलटा कुआ' कह कर समझाते हैं :—

“उलटा कूआ गगन मे तिसमे जरै चिराग ।”

आप समझाते हैं कि जब हम अपने खयाल को नौ द्वारों में से निकाल कर इस उलटे कुए में एकाग्र करेंगे तो हमें अपने अन्दर एक ज्योति जलती दिखाई देगी, एक चिराग जलता नजर आयेगा । आगे फरमाते हैं—

“छ रितु वारह मास रहत जरतँ दिन राती ।”

वह ज्योति जो हमारे अन्दर जल रही है, न उसे वत्ती की जरूरत पडती है, न तेल की । दिन-रात, साल की छहो ऋतुओं, वारहों महीने, अर्थात् हमेशा के लिये वह ज्योति हरएक के अन्तर में निरन्तर जल रही है । पलटू साहिव और समझाते हैं—

“निकसै एक आवाज चिराग की जोतिहि माही ।”

जब हम उस ज्योति के दर्शन करना शुरू कर देगे तो हमे पता लगेगा कि उस ज्योति के अन्दर से एक अत्यन्त मीठी और सुरीली आवाज आ रही है । अगर हम उस आवाज को सुनना शुरू कर दें, उस ज्योति के दर्शन करने लगे तो हमारा जन्म-मरण के दुःखों से छुटकारा हो सकता है, हमारी आत्मा और मन की गाँठ खुल सकती है और हम वापस जाकर परमात्मा से मिलने के योग्य बन सकते है । बाहर के मन्दिरों, मस्जिदों, गुरुद्वारों में मुक्ति नहीं है । बाहर के काबे का हज करने से मुक्ति नहीं मिल सकती । हमें इस शरीर के अन्दर जाना है, देह और वजूद के अन्दर जाना है । गुरु साहिब फरमाते है—

“काया अंदरि जग जीवन दाता वसै, सभना करै प्रतिपाला ॥”

वह परमात्मा जिसने सारे जग को जीवन दिया है, जो सबका दाता है, सबका बादशाह है, जो सबका पालन और सबकी सँभाल कर रहा है, वह तो इस काया के अन्दर बसता है, इस देह के अन्दर रहता है । इसलिए अगर हम उस परमात्मा से मिलना चाहते है, तो हमे इस शरीर के अन्दर ही उसकी खोज करना होगी । जब तक हम अपने शरीर के अन्दर जाकर उसे नहीं ढूँढते, हम उसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं । गुरु साहिब कहते है—

“मनमुख मुगध बूझै नाही, बाहरि भालण जाही ॥”

हम मनमुख हैं, मूर्ख है । जहाँ परमात्मा रहता है वहाँ उसकी खोज नहीं करते ; उसे बाहर ढूँढ रहे है, बाहरमुखी हुए बैठे है, कर्मकाण्ड में उलझे हुए है । आप समझाते है—

“घरै अंदरि सभु वथु है, बाहरि किछु नाही ॥”

जिस वस्तु को हम दिन-रात ढूँढ रहे है, वह हमारे शरीर के अन्दर है । बाहर आज तक न किसी को परमात्मा मिला

है, न मिल सकता है। हर एक महात्मा, हर एक धर्म और हर एक धर्म-ग्रन्थ हमें यही समझाता है कि वह परमात्मा हमारे शरीर के अन्दर है। अगर इसी एक बात को समझकर सब अपने अपने शरीर में परमात्मा की खोज शुरू कर दे तो इस संसार में सब विवाद आज ही समाप्त हो जाये। हमारे झगड़े उस समय शुरू होते हैं जब उस परमात्मा की खोज कोई गुस्ठारो में जाकर करता है, तो कोई मन्दिरों में। कोई मस्जिद को मालिक के रहने की जगह बनाये बैठा है तो कोई गिरजे को। उस परमात्मा के जुलूस हम बाहर गलियो-बाजारों में निकालना शुरू कर देते हैं। हमारे आपस में झगड़े शुरू हो जाते हैं।

अगर सब दुनिया के जीव अपने-अपने घर में बैठकर देह के अन्दर ही परमात्मा की खोज करने लगे तो किसी का किसी के साथ झगड़ा ही क्या हो सकता है, मतभेद और विवाद कैसे हो सकता है। जब परमात्मा एक है, परमात्मा ने हर एक को हाथ, पैर, नाक, मुँह, कान वगैरह एक जैसे ही दिये हैं और वह परमात्मा स्वयं सबके अन्दर बैठा हुआ है, तो हम किस तरह सोच सकते हैं कि उसने हिन्दुओं के लिये अपने मिलने का कोई और तरीका रखा है तथा सिक्खों, ईसाइयों या मुसलमानों के लिये कोई और तरीका रखा है। हमारी समझ में ही फरक हो सकता है, परन्तु वह परमात्मा एक ही है और उससे मिलने का रास्ता भी हमारे शरीर के अन्दर एक ही है। इसलिए तुलसी साहिब समझाते हैं कि जब हम अपने खयाल को आँखों के पीछे इकट्ठा करेंगे, तभी हम उस कलमें को सुन सकेंगे, उस बाँगे-आसमानी को पकड़ सकेंगे, जिसे पकड़ कर और जिसके पीछे-पीछे जाकर ही हम वापस अपने घर पहुँच सकते हैं।

क्यों भटकता फिर रहा तू ऐ तलाशे यार मे,
रास्ता शाहरग में है दिलबर पे जाने के लिये ॥

तुलसी साहिब समझाते हैं कि ऐ शेख तकी ! उस परमात्मा की खोज में क्यों तू जंगलों-पहाड़ों में भटकता फिर रहा है ? क्यों बाहर दुःखों में उलझा बैठा है ? वह परमात्मा तेरे शरीर के अन्दर है, और उससे मिलने का मार्ग भी हम सबके शरीर में एक ही है । हमें शाहरग मे से होकर वापस अपने घर जाना है । इसे ऋषियों-मुनियो ने सुषुम्ना नाडी कहा है । जो कुछ प्राप्त करना है हमें अपने शरीर से ही प्राप्त करना है । गुरु साहिब फरमाते हैं—

“सरीरहु भालणि को बाहरि जाए ।

नामु न लहै बहुत वेगारि दुख पाए ॥”

जो लोग उस नाम रूपी पदार्थ या परमात्मा को अपने शरीर से बाहर ढूँढने में लगे हुए हैं, वे अपने अमूल्य समय को बेगारों के समान नष्ट कर रहे हैं । इसलिए हमें अपने शरीर के अन्दर ही परमात्मा की खोज करना है । लेकिन वह कौन है जो हमें अन्दर जाकर उस परमात्मा की खोज नहीं करने देता ? गुरु नानक साहिब बतलाते हैं—

“घरि रतन लाल बहु माणक लादे,

मनु अमिआ लहि न सकाईए ॥”

हमारे शरीर रूपी घर मे परमात्मा ने नाम के अनेक खजाने रखे हैं । परन्तु हमारा मन बाहर के भ्रमों मे फँसा हुआ है । जब तक वह शरीर के अन्दर जाकर खोज नहीं करता, हम उस दौलत को कैसे प्राप्त कर सकते हैं । कौन से भ्रमो मे फँसे हुए हैं ? कोई सरोवरों में स्नान को मुक्ति का साधन समझे बैठा है तो कोई तीर्थों की यात्रा को और कोई जप-तप को । इसी प्रकार कोई दान-पुण्य आदि को मुक्ति का उपाय समझे बैठा है । हम दुनिया के जीव दिनो-दिन बाहरमुखी होते चले जा रहे हैं । तीसरी पातशाही गुरु अमरदासजी की वाणी है—

“पूजा करे सभु लोक सतहु मनमुखि थाइ न पाई ।”

उस परमात्मा की भक्ति तो दुनिया के सब जीव अपनी अपनी बुद्धि के अनुसार करते हैं, परन्तु वे मन के अधीन होकर भक्ति करते हैं । और जो भक्ति हम मन के अधीन होकर करते हैं, वह भक्ति हमें अपने ध्येय तक नहीं पहुँचाने देती, क्योंकि मन हमें बाहरमुखी करके कर्म-काण्ड में उलझा देता है । कौन-सी भक्ति हमें अपनी मंजिल तक पहुँचायेगी ?

“सबदि मरै मनु निरमलु संतहु एह पूजा थाइ पाई ।”

शब्द के अभ्यास के द्वारा, नाम की कमाई के द्वारा मन को निर्मल और पवित्र करना ही परमात्मा की असली भक्ति है और यही भक्ति हम सबको वापस अपने धाम पहुँचायेगी । इसी प्रकार गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“पूजा करहि पर विधि नही जानहि दूजै भाई मलु लाई ।”

लोग भक्ति तो करते हैं, पर भक्ति करने का असली तरीका नहीं जानते, जिसके फलस्वरूप असली रास्ते को छोड़कर अन्य मार्ग पर चल पड़ते हैं और अपने पापों के बोझ को और भी अधिक बढ़ा लेते हैं । इसीलिये तुलसी साहिब समझाते हैं कि क्यों जंगलों-पहाड़ों में मारे-मारे फिर रहे हो, क्यों मन्दिरों, मस्जिदों, गुम्बदों में ढूँढ़ रहे हो । वह परमात्मा तो शरीर के अन्दर है । हमें अपने शरीर के अन्दर जाना चाहिए, अपनी देह और वजूद में जाकर उस परमात्मा की खोज करना चाहिये ।

मुर्शिदे कामिल से मिल सिदक और सबूरी से तकी,
जो तुझे देगा फ्रहम शाहरग के पाने के लिये ॥

आप समझाते हैं कि यह तो ठीक है कि परमात्मा हमारे हरएक के शरीर में हैं, परन्तु हम अपनी अक्ल के द्वारा शरीर

के अन्दर जाकर उसकी खोज नहीं कर सकते, अपनी बुद्धि के आसरे कभी उस परमात्मा को नहीं ढूँढ सकते । तुलसी साहिब फरमाते हैं कि शरीर के अन्दर परमात्मा की खोज करने का जो तरीका और साधन है उसका पता किसी कामिल मुशिद या पूर्ण गुरु से ही लगेगा । जब हम ऐसे कामिल मुशिद को ढूँढकर, सिदक और सबूरी अर्थात् सच्चाई और धैर्य के साथ उस पर भरोसा और विश्वास रखकर, अपने शरीर के अन्दर जाकर खोज करना शुरू करेंगे, तब हम अपनी खोज या तलाश में सफल हो सकेंगे । जब तक हमें पूर्ण गुरु नहीं मिलता, हमें मालिक की भक्ति करने के तरीके का ही पता नहीं लग सकता । गुरु साहिब फरमाते हैं:—

“संतहु गुरुमुख पूरा पाई, नामो पूज कराई ॥”

अगर कोई पूरा गुरुमुख मिल जाय, पूर्ण गुरु मिल जाय, वह हमें नाम के अभ्यास का तरीका बता दे और हम उस मार्ग पर चलना शुरू कर दे, तो हम वापस जाकर परमात्मा से मिल सकते हैं । आप फरमाते हैं—

“सचै सबदि सची पति होई ॥ बिनु नावै मुकति न पावै कोई ॥
बिनु सतिगुर कोई नाम न पाए, प्रभि ऐसी बणत बणाई हे ॥”

सच्चे शब्द की कमाई करके ही हम सच्ची इज्जत प्राप्त कर सकेंगे । उस सच्चे शब्द और सच्चे नाम के अभ्यास के सिवाय मालिक की भक्ति का और कोई तरीका ही नहीं है और गुरुमुख अथवा कामिल मुशिद के बिना सच्चे नाम और सच्चे शब्द की समझ ही नहीं आती । गुरुमुख की संगति इसलिये आवश्यक है कि परमात्मा ने अपने मिलने के लिये यही कुदरती कानून बनाया है । जब तक हम इस मार्ग पर नहीं चलते, हम अपने उद्देश्य की प्राप्ति में किस प्रकार सफल हो सकते हैं !

जितने भी हमारे मजहब हैं, इनके रीति-रिवाज अलग-

अलग है, लेकिन जो रूहानियत है, असलियत है, हकीकत है, सत्य का मूल रूप है, आध्यात्मिकता की बुनियाद है, वह हरएक मजहब की तह में एक ही चीज है। अगर हम निष्पक्ष होकर किसी भी महात्मा की वाणी की खोज या गूढ अध्ययन करें तो हम देखेंगे कि हरएक महात्मा हमें उसी नुक्ते या मूल बात पर ले जाता है कि परमात्मा एक है, वह हमारे सबके अन्दर है और गुरुमुख के बिना हमें अपने अन्दर के बारे में कुछ भी समझ नहीं आती, कुछ भी पता नहीं लगता। उनके बताये हुए उपदेश पर चल कर ही हम अपने अन्तर में उस सच्चे शब्द के साथ खयाल को जोड़ सकते हैं। परन्तु गुरुमुख किसे कहते हैं? गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“गुरुमुखि आपु पछाणै सतहु राम नामि लिव लाई ॥”

गुरुमुख वे सज्जन हैं जो राम नाम के साथ प्यार करके अपने आपको पहचानने के योग्य बन जाते हैं। गुरु नानक साहिब ने अपनी वाणी में समझाया है कि राम नाम से उनका मतलब उस ताकत से है जिसने सारे ससार की रचना की है, जिसके आधार पर सब खण्ड-ब्रह्माण्ड स्थिर हैं, जो ताकत हम सबके अन्दर रमी हुई है। जब हम अपने आपको उस ताकत में लीन कर देते हैं, तब हम मन और माया के दायरे से बाहर चले जाते हैं, आत्मा और मन की गाँठ खुल जाती है और फिर हमें अपने आप का, अपने सच्चे स्वरूप का पता लग जाता है। सो महात्मा गुरुमुख या सतगुरु उनको कहते हैं जो साधना करके उस नाम रूपी दौलत को अपने अन्तर में प्रकट कर चुके हैं। अतएव हमें ऐसे ही कामिल मुशिद या पूर्ण गुरु की खोज करना है, और उन पर भरोसा करना है, विश्वास करना है। स्वामीजी महाराज फरमाते हैं—

“प्रीत प्रतीत गुरु की करना। नाम रसायन घट में जरना ॥”

गुरुमुखों की संगति में जाकर उनके साथ प्रीति करना

है। इस प्रीति के द्वारा हमारे मन में प्रतीति आ जाती है। जब तक हमे किसी के साथ प्यार नहीं है तब तक हमें उस पर कभी भरोसा नहीं आ सकता। आप देखें, जिस मित्र के साथ हमारा प्यार होता है उसके साथ हम हजारो-लाखों रुपयो का व्यापार, उसके प्यार मे बँधे हुए, उस पर भरोसा करके कर लेते हैं। और जिस पर हमें पूरा विश्वास व भरोसा होता है, हम दुःख और मुसीबत के समय उसकी सलाह भी लेते हैं। हम मानते हैं कि जो कुछ भी वह कहेगा, हमारे फायदे के लिये कहेगा। हमे उस पर इतना विश्वास होता है कि हम उसकी सलाह पर अमल भी करना शुरू कर देते हैं। यही सिद्धान्त सन्त-मत मे भी है। अगर हमारा गुरुमुखो से प्यार है तो हमारा उन पर भरोसा भी होगा, विश्वास भी होगा। अगर उन पर भरोसा और विश्वास है तो हम उनके कहने के अनुसार अन्तर में जाकर मालिक की खोज भी करेगे, उसे ढूँढने की कोशिश भी करेगे।

**गोशे-बातिन हो कुशादा जो करे कुछ दिन अमल,
ला-इलाह अल्लाहु अकबर पे जाने के लिये ॥**

आप फरमाते हैं कि अगर हम किसी ऐसे कामिल मुर्शिद की सगति और सोहबत में जाकर, उस पर भरोसा और विश्वास करके, उसके आदेश के अनुसार भजन और सुमिरन अर्थात् नाम का अभ्यास करना शुरू कर दे तो हमारे अन्दर के कान खुल जायेगे जो उस आन्तरिक कीर्तन को सुनना शुरू कर देगे। वह शब्द या नाम हमारे सबके अन्दर धुनकारे दे रहा है। उसका सम्बन्ध इन बाहरी कानों से नहीं है। परन्तु हमे इन कानो के जरिये सुनने की आदत पड़ी हुई है, इसलिये शुरू शुरू मे ऐसा प्रतीत होता है कि वह शब्द इन कानो में गूँज रहा है। पर जब सुमिरन और ध्यान के द्वारा हमारा खयाल आँखों के पीछे टिकने लगता है तो हमें

अपने आप पता लग जाता है कि शब्द मस्तक के बीच में दिन-रात धुनकारे दे रहा है और उसका इन कानों के साथ कोई सम्बन्ध नहीं है ।

तुलसी साहिव फरमाते हैं कि अगर हम गुरुमुखो के आदेश के अनुसार अभ्यास करना शुरू कर देंगे तो हमारे अन्दर के कान खुल जायेंगे और वे उस अन्दर के शब्द, कलमे या वाँगे-आसमानी को सुनना शुरू कर देंगे और उस शब्द या नाम को पकड़ कर हम अल्लाहो-अकबर अर्थात् पहली मंजिल सहस्र-दल कमल तक पहुँच जायेंगे । महात्मा समझाते हैं कि हमारे अन्दर पाँच मजिले हैं और पाँच ही धुने, नौवते या शब्द हमारे अन्दर दिन-रात गूँज रहे हैं । हमें मंजिल-दर-मजिल शब्द-दर-शब्द वापस अपने आखिरी मुकाम या धुर धाम पर पहुँचना है, जहाँ कि वह परमात्मा रहता है ।

यह सदा तुलसी की है आमिल अमल कर ध्यान दे,
कुन कुराँ में है लिखा अल्लाहु अकबर के लिये ॥

आप प्यार के साथ समझाते हैं कि ऐ शेख तकी, जो कुछ भी मैंने तुझे समझाने की कोशिश की है, उसमें मैंने तुझे अपनी ओर से कोई नई या अनोखी बात नहीं बताया है । तू चाहे किसी भी महात्मा की वाणी पढ़कर देख ले, हर एक महात्मा का एक ही अनुभव है, एक ही सन्देश है, एक ही उपदेश है ।

मैंने पहले भी अर्ज की थी कि महात्मा कभी भी दुनिया में कौम या मजहब बनाने के लिये नहीं आते, न वे हमारे हाथों में डण्डे या तलवारे देने के लिये आते हैं । वे तो केवल हमसे उस परमात्मा की भक्ति करवा कर हमें वापस ले जाकर परमात्मा से मिलाने के लिये आते हैं ।

तुलसी साहिव शेख तकी से फरमाते हैं कि ध्यान देकर सुन, जो कुछ भी मैंने तुझे समझाने की कोशिश की है, अगर

तू उस पर अमल करना शुरू कर देगा तो जो कुछ कुरान शरीफ में लिखा है उसकी समझ आ जायेगी, कि जिस कुन ने सारी दुनिया की रचना की है वह कुन क्या चीज है ? वह कुन कहाँ पर है ? और किस तरह वापस जाकर उस कुन में अपने आपको समा लेना है, अपने आपको जज्व और लवलीन कर देना है ।

तुलसी साहिब ने इस शब्द में गुरुमत को अथवा अपनी शिक्षा और फिलासाफी को बड़ी अच्छी तरह स्पष्ट रूप में समझाने की कोशिश की है, कि हमारी आत्मा उस परमात्मा से मिलकर ही सुहागिन हो सकती है । उस मालिक की भक्ति में ही खुशी और शान्ति है । हम मालिक के भाणे में रहकर ही उसकी भक्ति कर सकते हैं और शरीर के अन्दर जाकर ही उस परमात्मा की खोज कर सकते हैं । किसी कामिल मुशिद या पूरे गुरु से मिलने पर ही शरीर के अन्दर जाकर मालिक की खोज करने के तरीके का पता लगता है और तभी हमारे अन्दर के वे कान खुलते हैं जो उस शब्द या नाम को सुनते हैं । उस शब्द या नाम को पकड़ कर ही हम उस स्थान पर पहुँच सकते हैं जहाँ से उठकर वह शब्द या नाम सबके अन्दर धुनकारे दे रहा है । अतएव हमें भी चाहिये कि आपके समझाने के अनुसार शब्द की कमाई करें, नाम की कमाई करें ।

वाणी पलटू साहिब

साहिब के दरबार मे केवल भक्ति प्यार ।
केवल भक्ति प्यार साहिब भक्ती मे राजी ।
तजा सकल पकवान लिया दासी-सुत भाजी ॥
जप-तप नेम अचार करे बहुतेरा कोई ।
खाये सिबरी के बेर मुए सब रिसि मुनि रोई ॥
किया युधिष्ठिर यज्ञ बटोरा सकल समाजा ।
मरदा सबका मान सुपच बिन घंट न बाजा ॥
पलटू ऊची जात का जिन कोई करे हंकार ।
साहिब के दरबार मे केवल भक्ति प्यार ॥

सत्संग के वचन

साहिब के दरबार मे केवल भक्ति प्यार ॥

हरएक महात्मा का एक ही सन्देश है, एक ही उपदेश है । अगर हम पक्षपात रहित होकर किसी भी महात्मा की वाणी की खोज करे तो हमे पता लगेगा कि हरएक महात्मा ने एक ही उपदेश दिया है । ये जितने भी धर्म दिखाई दे रहे है उन सबके अपने-अपने रीति-रिवाज है । परन्तु इन सब धर्मों की तह मे जो रूहानियत है, हकीकत और आध्यात्मिकता का सार है, वह एक ही है । सन्त-महात्मा हमे रीति रिवाजो में फँसाने के लिये नहीं आते । वे तो सिर्फ रूहानियत का प्रचार करने के लिये आते है । आप किसी भी महात्मा की वाणी पढ़ कर देख ले, सबने अपने एक ही अनुभव का वर्णन किया है ।

यह पलटू साहिब की वाणी है । पलटू साहिब उत्तर प्रदेश मे अयोध्या नगरी में एक प्रसिद्ध महात्मा हुए है । जो कुछ भी आपने कहा है, बडे साहस और निडरता के साथ कहा है । आप उपदेश करते है कि हम सबको उस परमात्मा की तलाश है, हम सब दुनिया के जीव वापस जाकर उस परमात्मा से मिलना चाहते है । हमारी आत्मा उस परमात्मा का अंश है, हम उस सतनाम रूपी समुद्र के कतरे है । हम उस मालिक से बिछुड़ कर इस माया के जाल में फँसे हुए है । यहाँ आकर हमारी आत्मा ने मन का साथ ले लिया है और मन इन्द्रियो के भोग, विषय-विकार, शराब-कबाब और दुनिया के धन्धो का आशिक है । हम मन के अधीन होकर जो-जो अच्छे या बुरे कर्म करते है उनका

नतीजा साथ-साथ हमारी आत्मा को भी भुगतना पड़ता है । महात्मा समझाते हैं कि जो कुछ भी हम आँखों से देख रहे हैं यह कर्म-भूमि है । यह ससार कर्म रूपी खेत है । यहाँ आकर हम जैसा भी बीज बोयेंगे, वैसी ही फसल को काटने आना पड़ेगा । अगर कोई मिर्च बोता है तो वह मिर्च की फसल काटता है, कोई आम का पौधा लगाता है तो वह आम का फल खाता है । यहाँ आकर हम जैसे कर्म करेंगे वैसे ही फल पायेंगे । अगर अच्छे कर्म करेंगे तो अच्छा नतीजा भोगने के लिये आ जायेंगे, बुरे कर्म करेंगे तो बुरा नतीजा भुगतने के लिए आ जायेंगे । न अच्छे कर्मों के द्वारा हम इस देह के बन्धनों से मुक्त हो सकते हैं और न बुरे कर्मों के जरिये । अगर हम नेक कर्म भी करते हैं तो क्या फल होता है ? सेठ-साहूकार या राजा-महाराजा बन कर आ जाते हैं, कौमों, मजहबों, मुल्कों की हुकूमत प्राप्त करके आ जाते हैं, हाथ से झाड़ू निकल जाता है और हुकूमत की बाग-डोर मिल जाती है, झोंपड़ी से बिस्तर उठा कर महलों में बिछा लेते हैं; लोहे की जजीरे उतर जाती है, सोने की बेड़ियाँ पड़ जाती है, 'सी' श्रेणी से निकल कर जेल की 'ए' श्रेणी में चले जाते हैं, ज्यादा से ज्यादा स्वर्गों और बैकुण्ठों में पहुँच जाते हैं, परन्तु वे भी भोग-योनियाँ हैं, एक निश्चित अवधि के लिये मिलती हैं, उसे भोग कर फिर हमें इसी चौरासी के जेलखाने में आना पड़ता है । अगर बुरे कर्म करते हैं, फिर तो हमारे लिये नरक और चौरासी तैयार ही रहते हैं । क्या राजा क्या प्रजा, क्या अमीर क्या गरीब, क्या औरत क्या आदमी, हम सब दुनिया के जीव यहाँ आकर अपने-अपने कर्मों का हिसाब दे रहे हैं । इस ससार को महात्मा दुःखों और सुखों की नगरी इसीलिये कहते हैं कि अपने कर्मों के अनुसार हमें यहाँ थोड़े-बहुत सुख भी मिल जाते हैं और दुःखों का सामना भी करना पड़ता है । गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“हरख सोग का नगर एहु कीआ ।

से उबरे जो सतिगुर सरणीआ ॥”

यह संसार हर्ष और शोक की नगरी है । यहाँ कोई जीव ऐसा नहीं मिलेगा जिसे केवल दुःख ही दुःख भुगतने पड़ते हो, कभी सुख का साँस न आया हो । न कोई ऐसा व्यक्ति मिलेगा जिसे सुख ही सुख मिलते हों, कभी दुःखों का सामना ही न करना पड़ा हो । यहाँ अगर दस दिन दुःख के बीतते हैं तो थोड़ा बहुत सुख का साँस भी आ जाता है । जब तक हम देह में बैठे हैं दुःख-सुख तो आते ही रहेंगे, क्योंकि हम सभी इस जामे में या इस दुनिया में पुण्यों और पापों की वजह से आते हैं । अगर हमारे सिर्फ पुण्य होते तो हम स्वर्गों में बैठे होते और अगर केवल पाप होते तो हम नरको में जलते होते । कुछ पुण्य मिले हैं और कुछ पाप तभी हम इस दुनिया में आकर सुख-दुःख का हिसाब दे रहे हैं । किसी के पुण्य ज्यादा हैं और पाप थोड़े हैं, इसलिये वह ज्यादा सुखी और थोड़ा दुःखी है । किसी के ज्यादा पाप हैं और थोड़े पुण्य, अतएव वह दुःखी अधिक है और सुखी कम । परन्तु जब तक देह में बैठे हैं हम सबको दुःख और मुसीबतें भुगतनी पड़ती हैं । महात्मा सम-ज्ञाते हैं कि अगर हम हमेशा के लिए सुख और शान्ति प्राप्त करना चाहते हैं तो अपने घर पहुँच कर ही प्राप्त कर सकते हैं, वापस जाकर परमात्मा से मिलकर ही प्राप्त कर सकते हैं ।

अपने कर्मों के अनुसार जिस जगह भी जाकर, जिस जामे में भी हमें जन्म लेना पड़ता है उसमें दुःख और मुसीबतों का सामना करना पड़ता है । आप अच्छी तरह विचार करके देखें कि क्या यहाँ ऐसा कोई भी जामा है जिसमें हमें सुख और शान्ति प्राप्त हो सकती है । किस तरह हमारी खुराक के लिये हर रोज हजारों तरह के जानवरों की हत्या

की जाती है, किस तरह हम उन रोते-बिलखते, चीखते-चिल्लाते जानवरों के गलो पर दिन-रात छुरियाँ चला रहे हैं। हम अपने मन में कभी यह सोच-विचार नहीं करते कि अगर कभी अपने कर्मों के कारण हमें भी उस जगह जाकर जन्म लेना पड़ जाय और उनके हाथों में छुरियाँ और कुल्हाडियाँ हो तो हमारी क्या दुर्दशा होगी, क्या हालत होगी। डाक्टर जब पतली सी सुई हमें टीका लगाने के लिये गर्म करता है तो हमारी इतनी बड़ी देह थर-थर काँपना शुरू कर देती है। लेकिन उन गरीब जानवरों के गलों पर अपने पेट के खातिर हम किस प्रकार दिन-रात छुरियाँ चला रहे हैं !

नीचे के जामो का हाल तो क्या कहे, आप जरा मनुष्य के जामे के बारे में ही अच्छी तरह विचार करके देखें, जिसे महात्मा नर-नारायणी देह कहते हैं, जिसे मुसलमान फकीरो ने अश्रफुल-मख्लूकात कह कर पुकारा है और जिसे हम सृष्टि का सिरमौर समझते हैं। इस जामे में आकर भी किसी को सुख नहीं मिलता, शान्ति नहीं मिलती। कोई बीमारी के हाथों तंग आया बैठा है तो कोई बेकारी के हाथों, कोई सन्तान से दुःखी हो रहा है तो कोई निस्सन्तान होने की वजह से दुःखी है। किसी को पैसे लेने का फिक्र लगा हुआ है तो किसी को कर्ज अदा करने की चिन्ता सता रही है। सड़कों पर कगालों की हालत देखें, जेलखानों में अपराधियों की कहानियाँ सुन कर देखें, अस्पतालों में बीमारों की चीखें सुनें, सप्ताह में चारों ओर दुःख और मुसीबतें ही नजर आती हैं। हमें ऐसा कोई भाग्यशाली जीव नहीं मिलता जिसे यहाँ आकर सुख ही सुख प्राप्त हुआ हो। रेडियो सुनकर देख लें, अखबार पढ़कर देख लें, किस तरह कौमो, मजहबों और मुल्कों के झगडे चलते रहते हैं। कितने गरीबों का खून होता है, कितनी स्त्रियाँ विधवा होती हैं और कितने बच्चे अनाथ होते हैं। जिस नगरी में यह मालूम नहीं कि मौत किस

वक्त आ जाय, कहाँ आ जाय और किसके हाथों आ जाय, वहाँ हम सुख कैसे प्राप्त कर सकते हैं, शान्ति किस तरह पा सकते हैं। इसलिये सब महात्मा यही उपदेश देते हैं कि जब तक हमारी आत्मा वापस जाकर उस परमात्मा से नहीं मिलती इसका दुःखों और मुसीबतों से किसी हालत में भी छुटकारा नहीं हो सकता।

इसीलिये हम सबको उस परमात्मा की खोज है। हम दुनिया के सब जीव अपनी अपनी बुद्धि के अनुसार हजारों युक्तियों और तरीकों से उस परमात्मा को ढूँढने की कोशिश करते हैं, जप-तप करते हैं, पूजा-पाठ करते हैं, दान-पुण्य करते हैं, घरबार छोड़कर जंगलों-पहाड़ों में छिप जाते हैं, मन्दिरों, मस्जिदों, गुरुद्वारों में जाते हैं, सत्संग सुनते हैं, ग्रन्थों-पोथियों और वेदों-शास्त्रों का पाठ करते हैं। ये सब उपाय और साधन हम परमात्मा को पाने के लिये करते हैं, उससे मिलने के लिये करते हैं। परन्तु पलटू साहिब अपना अनुभव बतलाते हैं कि उस परमात्मा को तो केवल अपनी भक्ति प्यारी है, अपना प्यार पसन्द है, अर्थात् भक्ति और प्यार के द्वारा ही हम वापस जाकर परमात्मा से मिल सकते हैं। इसी प्रकार तुलसी साहिब समझाते हैं—

“दिल का हुजरा साफ कर जानों के आने के लिये,
ध्यान गैरों का उठा उसके बिठाने के लिये।”

अगर हम वापस जाकर परमात्मा से मिलना चाहते हैं तो हमें अपने अन्तर में उस मालिक से मिलने का सच्चा शौक पैदा करना चाहिये। महात्मा हमारी आत्मा और परमात्मा के रिश्ते को पत्नी और पति का रिश्ता कह कर याद करते हैं, क्योंकि पत्नी और पति का रिश्ता प्रेम का रिश्ता होता है, प्यार और भक्ति का रिश्ता होता है। राम-कृष्ण मिशन वाले इसे मां और बेटे का सम्बन्ध कहते हैं।

मा और बेटे के रिश्ते में जो समान वस्तु या कड़ी है वह केवल भक्ति और प्यार की कड़ी है। इसी प्रकार हजरत ईसा ने इसे बाप और बेटे का रिश्ता कह कर समझाया है। बाप और बेटे का सम्बन्ध भी प्रेम और भक्ति का सम्बन्ध है। सो हरएक महात्मा हमें यही उपदेश देता है कि हमारी आत्मा और परमात्मा का सम्बन्ध केवल प्रेम और प्यार का सम्बन्ध है। इसीलिये हम कई बार कहते हैं कि 'प्रेम परमात्मा है और परमात्मा प्रेम है'। अर्थात् परमात्मा से प्यार करके ही हम वापस जाकर उससे मिल सकते हैं।

अब मन में विचार आता है कि परमात्मा को तो कभी किसी ने देखा नहीं, फिर परमात्मा से प्यार किस तरह करे, उसकी भक्ति किस प्रकार करे ? जिस चीज को हमने कभी आँखों से देखा नहीं, उससे हम प्यार कैसे कर सकते हैं ? उसकी भक्ति कैसे कर सकते हैं ? हमें विचार करके देखना चाहिये कि किसकी भक्ति, किसका प्यार, किसकी संगति हमारे खयाल को उस परमात्मा की भक्ति और प्यार की तरफ ले जा सकती है ? हम जिसकी भी भक्ति करेंगे, जिससे भी प्यार करेंगे, मरने के बाद हमें उसी की शकल अपनाना पड़ेगी। 'जहां आसा तहां वासा', जिन शकलो और पदार्थों के साथ हमारा सारी उम्र का लगाव होता है, मृत्यु के समय वे ही हमारी आँखों के सामने सिनेमा के चलचित्रों की तरह आकर फिरना शुरू हो जाते हैं, और आखिरी वक्त जिस ओर भी हमारा ध्यान या खयाल होता है हम दुनिया के जीव उसी धारा में बहना शुरू कर देते हैं। इसीलिये हमें अच्छी तरह विचार करके देखना चाहिये कि कौन-सी वस्तु हमारी भक्ति और हमारे प्यार के योग्य है। किसकी भक्ति किसका प्यार हमारे खयाल को परमात्मा की भक्ति और प्यार में लगा सकता है ? इसे समझने के लिये हमें सारी सृष्टि को अपनी आँखों के सामने रखकर छान-बीन करना चाहिये।

इस संसार में हमें जितने भी जीव नजर आ रहे हैं वे सब पाँच तत्वों के मिलाप से बने हैं। ये पाँच तत्व हैं पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। केवल मनुष्य में ही ये पाँचो तत्व मौजूद हैं। इसीलिये महात्मा इसे अक्षुण्ण-मखलूकात और सृष्टि का सिरमौर कहते हैं।

इस संसार में पहली श्रेणी उन जीवों की है जिनमें केवल एक तत्व प्रधान होता है, जैसे सब्जी, घास-फूस, पेड़-पौधे आदि जिनमें पानी का तत्व प्रधान है। अगर हम पाँच तत्व के पुतले होकर इन पेड़ों-पौधों की भक्ति करना शुरू कर देंगे तो आप ही सोचें कि हम उन्नति करेंगे या नीचे गिरेंगे। क्योंकि हम जिसकी भी भक्ति करेंगे मौत के बाद उसी जामें में जाना पड़ेगा, उसीका रूप अपनाता पड़ेगा। अतएव, यह जितना भी वनस्पति जगत है, पेड़-पौधे आदि हैं, ये हमारी भक्ति के योग्य नहीं हैं।

दूसरी श्रेणी में बिच्छू, साँप, कीड़े-मकौड़े आदि आते हैं जिनमें केवल दो तत्व—पृथ्वी और पानी प्रधान हैं। अगर हम पाँच तत्वों वाले मनुष्य इन दो तत्वों वाले साँप, बिच्छू आदि की भक्ति करेंगे तो भी उन्नति नहीं कर सकेंगे, नीचे ही गिरेंगे। तीसरी श्रेणी पक्षियों की है जिनमें तीन तत्व हैं। हमारे अन्दर पाँचों तत्व मौजूद हैं। अगर हम गरुड़, कबूतर, चिड़ियों आदि की भक्ति करना शुरू कर देंगे तो भी हम उन्नति नहीं कर सकते, हमें निचले जामों में आना पड़ेगा। चौथी श्रेणी है चौपायों जानवरों की। इनमें बुद्धि और विवेक नहीं है, आकाश का तत्व नहीं है, बाकी सब तत्व मौजूद हैं। अगर हम गाय, भैंस, घोड़ों आदि की भक्ति करते हैं तो भी हम तरक्की नहीं कर सकते, क्योंकि तब भी हमारा खयाल नीचे ही गिरता है।

पाँचवीं श्रेणी खुद मनुष्य की है, और ये पाँचों तत्व हम

सबके अन्दर मौजूद है । अब सवाल उठता है कि मनुष्य मनुष्य की भक्ति करे तो क्यों करे, खासकर आज के जमाने में जबकि हम सबके समान अधिकार है । अब मनुष्य मनुष्य की भक्ति नहीं करता, गाय-भैंसों की बोली समझ में नहीं आती और देवी-देवता कभी किसी ने देखे नहीं । यहाँ आकर हम बड़ी उलझन में फँस जाते हैं कि हमें किसकी भक्ति करना है ? किसके साथ प्यार करना है ? किसकी भक्ति और प्यार हमारे खयाल को परमात्मा की भक्ति और प्यार की ओर ले जा सकता है ?

हुजूर महाराजजी (बाबा सावनसिंहजी महाराज) हमें बड़ा सुन्दर उदाहरण देकर समझाया करते थे कि अगर हम एक कमरे में बहुत से रेडियो रख दें जो किसी भी बेट्री या बिजली से जुड़े हुए न हो तो हम किसी भी देश की खबरें नहीं सुन सकते । अगर उन्हें बिजली या बेट्री से जोड़ दिया जाय तो हम जिस देश की चाहे खबरें सुन सकते हैं । हमें मालिक के ऐसे भक्तों और प्यारों की खोज करना है जिनकी लिव उस परमात्मा के साथ लगी हुई है और उनकी संगति करना है । हमें उनकी संगति इसलिये करना है कि उनकी संगति में जाकर हमारा भी खयाल उस परमात्मा की भक्ति की ओर लग जाये और हमें भी परमात्मा की भक्ति करने के तरीके और साधन का पता लग जाये । हमारा मन हमेशा संगति और सोहबत का असर लेता है । अगर हम बुरे लोगों के पास बैठेंगे, चोरों, ठगों और शराबियों की संगति करेंगे तो धीरे धीरे हमें भी चोरी, ठगी और शराब की आदत पड जायेगी । परन्तु यदि हम मालिक के भक्तों और प्यारों की संगति करते हैं, जो निरन्तर मालिक की भक्ति व प्यार में डूबे हुए हैं तो उन्हें देख कर हमारा खयाल भी परमात्मा की भक्ति की ओर जाता है । इसीलिये गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“साकत सूत बहु गुरझी भरिआ, किउं करि तानु तनीजै ॥
तंतु सूतु किछु निकसै नाही, साकत संगु न कीजै ॥”

साकत पुरुषो अर्थात् मनमुखों का सूत (खयाल) बहुत ही उलझा हुआ होता है। जो लोग कपड़ा बुनते हैं उन्हें पता है कि अगर सूत गुत्थियों से भरा अथवा उलझा हुआ हो तो उससे कपड़ा नहीं बुना जा सकता। गुरु नानक साहिब फरमाते हैं कि इसी तरह जिनका खयाल सारी दुनिया में फैला हुआ है, विषय-विकार, शराब-कबाब आदि में उलझा हुआ है ऐसे मनमुखों की सगति में जाकर हमारा खयाल परमात्मा की भक्ति की ओर कैसे जा सकता है। आप समझाते हैं—

“साकत नर प्राणी सद भूखे, नित भूखन भूख करीजै ॥”

जो मनमुख है वे हमेशा ही भूखे हैं, उन्हें परमात्मा जो भी वे चाहे प्रदान कर दे, पर उनके मन में कभी सन्तोष और सब्र नहीं आता। परमात्मा उन्हें जितनी मरजी सम्पत्ति दे दे, सांसारिक मान-बडाई, तन्दुरुस्ती, धन-दौलत आदि भी दे दे, परन्तु उन्होंने आज तक कभी परमात्मा से परमात्मा को नहीं माँगा। एक तो वे परमात्मा की भक्ति करते ही नहीं और अगर करते भी हैं तो दुनिया की शक्लो और पदार्थों के लिये करते हैं। क्या ऐसे पुरुषों की सगति या सोहबत करनी चाहिये? गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

‘धावतु धाइ धावहि प्रीति माया लख कोसन कउ विधि दीजै।’

कि जो लोग हमेशा दुनिया की शक्लो और पदार्थों में भटकते फिरते हैं, सांसारिक पदार्थों के लिये तडपते रहते हैं, उनसे कम से कम लाख कोस दूर रहना चाहिये। फिर किनकी संगति करनी चाहिये?—

“गोविन्दजीओ सति संगति मेलि हरि धिआइऐ-॥”

हे परमात्मा ! हमें साधू, सन्तो, महात्माओं की सगति

बख्श ताकि तेरी याद आये, तेरी भक्ति की ओर हमारा खयाल जाये । यही कबीर साहिब फरमाते हैं—

“कवीर सगत साध की, जौ की भूसी खाए ।
खीर खाड भोजन मिले, साकत सग न जाए ॥”

अगर मालिक के भक्तों और प्यारों की संगति में जाकर सूखे टुकड़े भी चबाने पड़ें तो मनमुखों की संगति में मिलने वाले खीर, मिठाई, हलवा आदि से वे लाख गुना अच्छे हैं । इसीलिये कहते हैं—

“एक घड़ी आधी घड़ी आधी से पुनि आध ।
कबीर संगत साध की, कटे कोट अपराध ॥”

एक घड़ी बल्कि आधी से आधी घड़ी भी जो हम मालिक के भक्तों और प्यारों की संगति में निकालते हैं उससे हमारे मन से हजारों प्रकार के अम दूर हो जाते हैं, हजारों तरह के कर्मों का हिसाब-किताब खत्म हो जाता है । इसीलिये महात्मा हमें मालिक के भक्तों और प्यारों की संगति करने का उपदेश देते हैं । मौलाना रूम फरमाते हैं—

“हम नशीनी साअते वा औलिया,
बहतर अज सद-साला ताअत वेरिया ।”

मालिक के औलिया अथवा भक्तों और प्रेमियों की एक घड़ी की संगति मन-बुद्धि से की गयी सौ साल की भक्ति से कही अच्छी है । अगर भक्ति करने का तरीका मालूम नहीं है, रास्ता पूरब की ओर है और हम दौड़ते पश्चिम की ओर हैं, तो जितना दौड़ते हैं उतना ही अपनी मंजिले-मक्सूद से दूर होते जा रहे हैं । महात्मा हमेशा सत्संग के माध्यम से हमारे खयाल को बाहर के अमों और संस्कारों से निकालते हैं, हमारे अन्दर मालिक से मिलने का शौक और प्यार पैदा करते हैं, हमें मालिक की भक्ति करने का तरीका और साधन बताते हैं और हमसे मालिक की भक्ति

करवा कर हमें वापस ले जाकर परमात्मा से मिला देते हैं। परन्तु महात्मा सत्संग किसे कहते हैं ? वे सत्संग उसे नहीं कहते जिसमें एक कौम दूसरी कौम को गालियाँ निकालती है या एक कौम दूसरी कौम के गले काटने के उपाय सोचती हो या जहाँ पिछले गुजरे हुए राजा-महाराजाओं की कथा-कहानियाँ सुनाई जाती हो। महात्मा सत्संग सिर्फ उसे कहते हैं जिसमें किसी की निन्दा और आलोचना नहीं की जाती, बल्कि केवल हमारे अन्दर मालिक से मिलने का शौक और प्यार पैदा किया जाता है। गुरु नानक साहिब समझाते हैं—

‘संत संगति कैसी जाणीऐ ॥ जिथे एको नाम वखाणीऐ ॥’

सत्संग वह स्थान है जहाँ केवल नाम या शब्द का होका दिया जाता है, जहाँ सिर्फ नाम या शब्द का प्रचार किया जाता है। हमें कैसे महात्मा की संगति और सोहबत ढूँढनी चाहिये ? स्वामीजी महाराज फरमाते हैं कि शब्द-स्वरूपी और शब्द अभ्यासी महात्मा की खोज करना चाहिये जो खुद भी शब्द या नाम की कमाई करते हों और हमारे खयाल को भी शब्द या नाम के साथ जोड़ते हों। पलटू साहिब फरमाते हैं:—

“धुन आनै जो गगन की, सो मेरा गुरुदेव ॥”

हम सब के अन्दर आँखों के पीछे दिन-रात शब्द की धुन गूँज रही है। जो हमारे खयाल को अन्तर में शब्द या नाम के साथ जोड़ दे वही हमारा गुरु है, वही हमारा मार्ग दर्शक है। यही गुरु नानक साहिब फरमाते हैं:—

“घर महि घर दिखाइ देइ, सो सतिगुरु पुरखु सुजानु ॥

पंच सबद धुनिकार धुनि तहँ बाजै सबदु नीसानु ॥”

जो हमारे (शरीर रूपी) घर के अन्दर से ही हमें अपने असली घर पहुँचने का रास्ता बताते हैं वे ही हमारे गुरु

हैं। वे हमें पाँच शब्दों या धुनों का भेद देकर शब्द-दर-शब्द, मंजिल-दर-मंजिल वापस अपने घर पहुँचा देते हैं। स्वामीजी महाराज फरमाते हैं:-

“घर में घर गुरु दिखलावे। धुन शब्द पाच वतलावे ॥”

सतगुरु हमें इस शरीर के अन्दर ही अपने निज-घर पहुँचने का रास्ता और तरीका बताते हैं। वे हमारे खयाल को शब्द के साथ जोड़ कर हमें वापस अपने घर पहुँचाते हैं। हमें ऐसे शब्द-स्वरूपी तथा शब्द के अभ्यासी महात्मा की तलाश करना है। गुरु नानक साहिब का कथन है:

“गुरुमुखि आप पछाणहि सतहु राम नाम लिव लाइ ॥”

गुरुमुख वे व्यक्ति हैं जो राम नाम के साथ प्यार करके अपने आपको पहचानने के योग्य बन जाते हैं। राम नाम क्या चीज है? यह नाम है, वह ताकत है जिसने सम्पूर्ण सृष्टि की रचना की है, जिसके आधार पर सब खण्ड-ब्रह्माण्ड खण्डे हैं, जो हम सबके अन्दर रमी हुई है, व्याप्त है। जब हम अपने आपको उससे जोड़ देते हैं, खुद को उसमें लीन कर देते हैं तो हम भी अपने आपको पहचानने के योग्य बन जाते हैं, तब हमारी आत्मा और मन की गाँठ खुल जाती है और हम भी गुरु नानक साहिब के कथन के अनुसार गुरुमुख बन जाते हैं। जब तक हमें अपने आपका पता नहीं लगता, हमें उस परमात्मा की किस तरह समझ और सूझ आ सकती है। अपने आप का पता तभी चलता है जब हम अपने मन को वश में कर लेते हैं, जब आत्मा और मन की गाँठ खुल जाती है। गुरु साहिब फरमाते हैं-

“गुरुमुखि साचा सबदि सलाहै मनि साचा तिसु रोगु गया ॥”

गुरुमुख सच्चे और पवित्र होते हैं। वे किस प्रकार सच्चे और पवित्र होते हैं? नाम की कमाई करके। नाम की कमाई से उनके अन्दर से हौमै या अहंकार रूपी बिमारी

निकल जाती है, और वे वापस जाकर परमात्मा से मिलने के योग्य बन जाते हैं। ऐसे गुरुमुखों की संगति में जाने से लाभ ही लाभ है, कभी कोई हानि नहीं होती। लेकिन ऐसे जो भी मालिक के भक्त और प्यारे हैं वे कभी भी समाज पर अपना बोझ नहीं डालते। वे हक-हलाल की, अपने परिश्रम की कमाई पर गुजारा करते हुए साथ संगत की सेवा करते हैं। आप किसी भी महात्मा का जीवन-चरित्र पढ़कर देख लें। गुरु नानक साहिब ने करतारपुर ग्राम में जाकर खुद अपने हाथों से खेती की, अपनी परवरिश की, अपने बाल-बच्चों का पालन-पोषण किया और हमारे लिये अपनी वाणी में उपदेश दे गये हैं—

“गुरु पीर सदाए मगण जाइ ॥ ताके मूल न लागो पाइ ॥
घालि खाइ किछु हथहु देइ ॥ नानक राह पछाणहि सेइ ॥”

अगर कोई गुरु और पीर होकर शिष्यों और सेवकों से माँगता फिरता है तो उसके पैरों में मत्था ही नहीं टेकना चाहिये। कैसे महात्मा की खोज करनी चाहिये? “घाल खाए कुछ हथो दे” जो खुद हक-हलाल की कमाई करता हो और साध-संगत की सेवा करता हो। इसी प्रकार कबीर साहिब की जीवनी पढ़ कर देख लें। आप सारी उमर कपड़े बुनकर गुजारा करते रहे, हालाँकि बलख-बुखारे के शाह जैसे लोग आपके सेवक थे जो आपको अच्छे-अच्छे महलो में भी रख सकते थे। आप भी फरमाते हैं:—

“शिश को ऐसा चाहिये, गुरु को सरबस देय।

गुरु को ऐसा चाहिये, सिख का कछू न लेय ॥”

सेवक या शिष्य का धर्म है कि जो कुछ है उसे गुरु-मुखों का समझकर बरते। परन्तु गुरुमुखों का भी उसूल है कि सेवक की सुई तक न ले। अगर लेते हैं तो वे गुरुमुख नहीं हैं। कबीर साहिब फिर फरमाते हैं —

“मर जाऊँ मांगूँ नहीं अपने तन के काज ।
परमार्थ के कारनै, मोहि न आवै लाज ॥”

सन्त-महात्मा हमसे औरों के लाभ के लिये या परमार्थ के लिये खर्च अवश्य करवा देगे, परन्तु अपने खुद के लिये कुछ भी नहीं लेगे । महात्मा रविदास के जीवन का वृत्तान्त आप जानते हैं कि किस प्रकार आप आजीवन जूतियाँ गाँठ-गाँठ कर अपना निर्वाह करते रहे, हालाँकि आपके शिष्यों में राजा पीपा और मीरावाई जैसे बड़े-बड़े लोग थे । मीरावाई मेवाड़ की रानी थी । उसे विरादरी के लोगों ने ताना मारा कि तू खुद तो महलों में रानी बनी बैठी है और तेरा गुरु जूतियाँ गाँठ कर गुजारा कर रहा है । यह स्वाभाविक है कि सेवक अपने गुरु के वारे में ताना सहन नहीं कर सकता । वह एक बड़ा किमती हीरा लेकर महात्मा रविदास जी की कुटिया में गयी और हाथ जोड़ कर विनती की कि गुरुदेव ! मुझे लोक-लाज सताती है, दुनिया ताने सुनाती है । आप इस हीरे को बेच कर अपने लिये एक अच्छा सुन्दर मकान बना कर सुख की जिन्दगी वसर करे । इस पर रविदासजी ने फरमाया कि बेटी ! मुझे तो जो कुछ भी प्राप्त हुआ है इस कुण्ड के पानी से हुआ है, जूतियाँ गाँठने से ही मिला है । अगर तुझे लोक-लाज का डर है तो घर बैठकर भजन कर लिया कर ।

इस प्रकार महात्मा स्वयं अपने जीवन में एक मिसाल बन कर हमें बताते हैं कि किस प्रकार हमें अपने हक-हलाल की कमाई करते हुए साध-सगत की सेवा करना है । अतएव महात्मा समझाते हैं कि हमें ऐसे गुरुमुख की सगति करना चाहिये ।

हमारा असली गुरु शब्द या नाम है जो हमारे अन्दर दोनों आँखों के पीछे तीसरे तिल में निरन्तर गूँज रहा है ।

हम बाहर गुरुमुखों से इसलिये प्यार करते हैं कि वे शब्द और नाम में से ही आते हैं, दुनिया में आकर शब्द या नाम का ही प्रचार करते हैं और वापस जाकर शब्द या नाम में ही समा जाते हैं । गुरु नानक साहिब बड़ी सुन्दर मिसाल देकर समझाते हैं—

‘हरि का सेवकु सो हरि जेहा, भेदु न जाणहु माणस देहा ।’

जो मालिक के भक्त और प्यारे होते हैं वे परमात्मा की भक्ति करके परमात्मा का रूप ही हो जाते हैं, उनमें और परमात्मा में कोई भेद या अन्तर नहीं होता । उनका परमात्मा से क्या सम्बन्ध होता है ?

“जिउं जल तरंग उठहि बहु भांती,
फिरि सललै सलल समाइंदा ॥”

समुद्र में दो-चार मिनिट के लिये लहर उठती है और फिर वापस समुद्र में ही समा जाती है । एक लहर का समुद्र से जो सम्बन्ध होता है वही सम्बन्ध मालिक के भक्तों और प्यारों का परमात्मा के साथ है । वे सतनाम रूपी समुद्र की लहरें बन कर आते हैं, दुनिया में शब्द या नाम का प्रचार करते हैं और वापस जाकर उसी शब्द या नाम के समुद्र में समा जाते हैं । गुरु नानक साहिब का कथन है—

‘एको अमर एका पतिसाही, जुग जुग सरकार बनाई हे ।’

वह परमात्मा एक है, वह सबका दाता है, सबका बाद-शाह है । सन्त महात्मा उसकी भेजी हुई सरकारे अथवा शासक है । वे उसके हुक्म से आते हैं, उस परमात्मा के हुक्म में रहते हैं, उसके हुक्म का प्रचार करते हैं और वापस जाकर उसी हुक्म में समा जाते हैं । इसीलिये गुरु साहिब फरमाते हैं, ‘वाणी गुरु गुरु है वाणी, विच वाणी अमृत सारे ।’ अर्थात् वह जो वाणी (शब्द या नाम) है वह हमारा गुरु है और सतगुरु का असली स्वरूप भी वह वाणी अथवा शब्द है ।

जैसा कि पहले अर्ज किया जा चुका है, मनुष्य का शिक्षक या गुरु केवल मनुष्य ही हो सकता है। गाय-भैस की बाली समझ में नहीं आती, देवी-देवता किसी ने देखे नहीं। जब तक कोई मनुष्य बन कर हमें न समझाये हम इस अज्ञानता के अँधेरे से कभी भी निकल नहीं सकते। सतगुरु सतनाम रूपी समुद्र से, शब्द मे से आते हैं और शब्द का ही भेद प्रदान करते हैं। परन्तु कौन-सी वाणी हमारा गुरु है? गुरु साहिव फरमाते हैं—

“वाणी वज्जी चहुँ जुगी सच्चों सच सुनाए ॥”

वह वाणी चारो युगों से चली आ रही है; वह वाणी सतयुग में भी थी, त्रेता और द्वापर में भी थी, अभी भी है और आगे भी रहेगी। यह नहीं कि वह वाणी पहले कुछ और थी या आगे जाकर कुछ और हो जायेगी। न तो उस वाणी के इतिहास का पता लगाया जा सकता है, न उसका कोई समय मालूम किया जा सकता है और न ही उसकी कोई मियाद या अवधि निश्चित की जा सकती है। सबसे पहले वह वाणी थी, सब कुछ उस वाणी ने पैदा किया है और जो कुछ हम आँखो से देख रहे हैं यह सब नष्ट और फ़नाह हो जायेगा, परन्तु इसे पैदा करने वाली वाणी कभी नष्ट नहीं होती। वह वाणी न पजाबी मे लिखी जा सकती है, न हिन्दी मे और न किसी और भाषा मे। हम दुनिया के जीव व्यर्थ ही अलग अलग भाषाओं के विवाद मे फँसे हुए हैं। वह तो अलिखित कानून और अन-बोली वाणी है और दिन-रात हमारे अन्तर में गूँज रही है। वह वाणी हम सबका गुरु है। वह वाणी कहाँ है? गुरु साहिव खुद ही फरमाते हैं—
 “अंतर जोत निरतर वाणी, सच्चे साहिव सिउँ लिव लाई।”

हम सबके अन्दर, आँखों के पीछे तीसरे तिल मे, एक ज्योति जल रही है। उस ज्योति में से एक मीठी और सुरीली

आवाज उठ रही है । जो मनुष्य अन्तर में उस ज्योति के दर्शन करते हैं और उसमें से निकलने वाली आवाज को सुनते हैं, उनका दुनिया से मोह और प्यार निकल जाता है और परमात्मा से मोह और प्यार पैदा हो जाता है ।

हम गुरुमुख या सतगुरु के साथ इसलिये प्यार पैदा करते हैं कि उन्हें वापस जाकर उस वाणी या शब्द या नाम में ही समा जाना है और हम भी उनकी प्रीति और भक्ति में बँधे हुए उसी शब्द या नाम में हमेशा के लिये मिल जायेंगे । इसीलिये पलटू साहिब फरमाते हैं कि ऐसे मालिक के भक्तों और प्यारों की संगति में हमारा खयाल मालिक की भक्ति, मालिक के प्यार की ओर जाता है, हमारे अन्दर मालिक की भक्ति का शौक, उसका प्यार और विरह तथा उससे मिलने की तड़प पैदा होती है । ऐसे महात्माओं की संगति से हम किस प्रकार फायदा उठा सकते हैं ? पलटू साहिब समझाते हैं कि नम्रता और दीनता के द्वारा ही हम असली फायदा उठा सकते हैं । ऐसे महात्मा दुनिया में न तो कोई कौम बनाने के लिये आते हैं, न कोई फौज भरती करने के लिये आते हैं और न वे दुनिया पर हुकूमत करने के लिये आते हैं और न उन्हें हमसे कुछ लेना है । हमें गरज है कि हम देह के बन्धनों से छुटकारा पाकर मालिक से मिल जायें । जितनी हमारे मन में नम्रता होगी, प्रेम-प्यार और विरह होगा, उतना ही हम उन मालिक के भक्तों और प्यारों की संगति से लाभ उठा सकेंगे ।

नम्रता और दीनता भी हम महात्माओं से ही सीख सकते हैं । गुरु नानक साहिब की वाणी पढ़ कर देखें । उन्होंने कई जगह अपने आपको 'लाला गोला' (दास व गुलाम) कह कर पुकारा है, कई बार स्वयं को दासों का दास कहा है, 'नीच करम्मा' कहा है ।—

“कहु नानक हम नीच करम्मा, सरन पए की राखो सरमा ॥

आप फरमाते है कि हे परमात्मा ! मैं नीच हूँ, लेकिन तेरी शरण मे आ गया हूँ, तू मुझ शरण मे आये हुए की लाज रख ले । अगर ऐसे उच्च कोटि के महात्मा अपने लिये इतनी नम्रता और दीनता-पूर्ण शब्दों का प्रयोग करते हैं तो हमे अपने अन्दर कितनी दीनता और नम्रता पैदा करनी चाहिये ! हमे जरा सोच-विचार कर देखना चाहिये कि हम देह मे बैठ कर अहंकार किस चीज का करते है, गरूर किस चीज का करते है ! अगर हमे अपने स्वास्थ्य का अहंकार है तो क्या हमने अस्पतालो मे जाकर कभी बीमारो की हालत नही देखी ? दो दिन बुखार चढ जाये तो मेंढक का सा मुँह निकल आता है । अपनी जवानी का अहंकार करते है, तो क्या हमें कभी किसी का बुढापा नजर नही आया ? क्या हमें कभी उस उम्र में नही पहुँचना है ? हम धन-दौलत का मान करते है, क्या हमने बड़े-बड़े राजा-महाराजाओ को, सेठों-साहूकारों को सड़को पर कंगालो की तरह ठोकरे खाते नही देखा ? या हम हुकूमत का, मत्ता का अहंकार करते है ? क्या हमने बड़े-बड़े नेताओ को फाँसी के तख्तो पर चढ़ते या गोलियो का गिकार बनते नही देखा ? तो आखिर हम अहंकार किस चीज का करते है ? गरूर किस चीज का करते है ? महात्मा उपदेश देते है कि हमे अपने मन में नम्रता और दीनता रखनी चाहिये, आजिजी के साथ अपने कर्मों का हिसाब देना चाहिये, न कि मन मे अभिमान और अहंकार रख कर परमात्मा को ही भूल जाना चाहिये । हमें तो दीनता के साथ उस परमात्मा की खोज करने की कोशिश करना चाहिये ।

पलटू साहिव इतिहास मे से बडी सुन्दर मिसाले देकर समझाते है कि मालिक के प्यारो और भक्तो की संगति से

लोग किस तरह फायदा उठाते रहे हैं ।

केवल भक्ति प्यार, साहिब भक्ती में राजी ।

तजा सकल पकवान, लिया दासी-सुत भाजी ॥

आप फरमाते हैं कि कृष्ण जी महाराज दुर्योधन की नगरी में जाते हैं । दुर्योधन को इस बात का अभिमान और अहंकार था कि मैं राजा हूँ, कृष्णजी मेरे महलो में आकर ठहरेंगे और मेरे यहाँ के अच्छे स्वादिष्ट पकवान खायेंगे । परन्तु कृष्णजी सीधे विदुर के घर गये, उसके घर की सूखी शाक और रोटी खाई, क्योंकि विदुर के अन्तर में सच्चा प्रेम था, सच्चा प्यार था । आपको अभिमानी पुरुष से क्या लेना था ! मालिक के भक्त और प्यारे तो हमेशा नम्रता, प्रेम और प्यार के बँधे होते हैं ।

जप तप नेम अचार करे बहुतेरा कोई ।

खाये शिबरी के बेर, मुए सब रिषि-मुनि रोई ॥

अब श्री रामचन्द्र जी महाराज का उदाहरण देते हैं । जब आप वनवास में थे तब बहुत से तपस्वियों, ऋषियों, मुनियों को इस बात का अहंकार था कि भगवान हमारी कुटी में पधारेंगे । उनको देख कर गरीब शिबरी के मन में भी चाह और प्यार पैदा हुआ कि रामचन्द्रजी उसकी कुटिया में पधारें । अब वह सोचती है कि अगर भगवान मेरी कुटिया में आ भी गये तो उन्हें खाने के लिये क्या भेट करूँगी । गरीब जाति की थी । उसे पेड़ों पर से फल कौन तोड़ने देता । वह जगल में जाती है, जो भी बेर उसे नीचे गिरे हुए मिलते हैं, उन्हें डकट्टा करके घर ले आती है । फिर खयाल आता है कि अगर ये बेर खट्टे हुए तो भगवान को देने के योग्य नहीं होंगे । इसलिये वह एक-एक बेर को चखती है, जो खट्टे हैं उन्हें फेंक देती है, जो मीठे हैं उन्हें सँभाल कर रखती जाती है । परन्तु रामचन्द्रजी के प्रेम में इतनी लीन हुई बैठी है कि

भूल जाती है कि चखने से वेर जूठे हो गये हैं । पलटू साहिब कहते हैं कि रामचन्द्रजी महाराज सीधे उस गरीब भीलनी शिवरी की झोपड़ी में गये और उसके जूठे वेर खाये, क्योंकि उसके मन में सच्चा प्रेम था, सच्चा प्यार था ।

**किया युधिष्ठिर यज्ञ बटोरा सकल समाजा
मरदा सबका मान सुपच बिन घंट न बाजा ॥**

अब पलटू साहिब फरमाते हैं कि जब महाभारत का युद्ध खत्म हुआ तो पाण्डवों ने अश्वमेध यज्ञ रचाया । कृष्णजी महाराज ने फरमाया कि तुम्हारा यज्ञ तब सम्पूर्ण होगा जब कि आकाश में घन्टा बजेगा । राजा-महाराजा थे, धन-दौलत की कोई कमी न थी । सब साधु-महात्माओं को बुला कर खाना खिलाया, परन्तु फिर भी आकाश में घन्टा न बजा । तब पाण्डवों ने कृष्ण जी से विनती की कि गुरुदेव, आप भोजन करके देखे, शायद आपके भोजन करने से ही हमारा यज्ञ पूर्ण हो सके । कृष्णजी महाराज ने भी भोजन किया । लेकिन आकाश में घन्टा फिर भी न बजा । सब बहुत निराश हुए । फिर हाथ जोड़ कर अर्ज की कि भगवान, आप अन्तर्ध्यान होकर देखे कि वह कौन-सा ऐसा गुरुमुख है, कौन-सा मालिक का भक्त और प्यारा है जिसके भोजन करने से ही हमारा यज्ञ सम्पूर्ण हो सकता है । कृष्ण जी ने फरमाया कि यहाँ से थोड़ी दूर सुपच नाम का एक मालिक का भक्त और प्यारा है, वह नीची जाति का है परन्तु परमात्मा की भक्ति में लीन बैठा है । जब तक वह तुम्हारे घर आकर भोजन न कर ले, तुम्हारा यज्ञ सम्पूर्ण नहीं हो सकता । अभी तक मन में राजा होने का अहंकार था । उन्होंने अहलकारों के हाथ सन्देश भेज दिया और सोचा कि जब महात्मा को पता चलेगा कि यहाँ सब साधुओं को मुफ्त खाना दिया जा रहा है तो आप ही आकर खा लेंगे, क्योंकि गुड़ पर मक्खियाँ तो आप ही घिर आती हैं ।

परन्तु महात्मा को क्या आना था ! तब पाँचों भाईयों ने जाकर महात्मा से भोजन के लिये पधारने की विनती की । महात्मा सुपच को पता था कि इनका हृदय शुद्ध नहीं है, निर्मल और साफ नहीं है । अतएव उन्होंने शर्त रख दी कि जब तक आप मुझे सौ अश्वमेध यज्ञ का फल नहीं देते, मैं आपके घर आकर भोजन नहीं कर सकता । निराश होकर वापस घर आ गये कि हमारा तो एक अश्वमेध यज्ञ पूर्ण नहीं हो रहा है, हम महात्मा को सौ अश्वमेध यज्ञो का फल कैसे दे सकते हैं । उनको निराश देखकर द्रौपदी ने सुबह उठ कर स्नान करके अपने हाथों से खाना बनाया और नगे पैरो चल कर महात्मा की कुटिया में हाजिर हुई । द्रौपदी ने हाथ जोड़ कर बड़ी नम्रता पूर्वक विनती की कि भगवान ! आप हमारे घर पधार कर भोजन करे । महात्मा ने द्रौपदी के सामने वही शर्त रखी । इस पर द्रौपदी ने फिर नम्रता पूर्वक प्रार्थना की कि गुरुदेव ! मैंने आपके जैसे मालिक के भक्तों और प्यारों की सगति में सुना है कि अगर पूर्ण महात्मा के दर्शनों के लिये जाये तो कदम कदम पर अश्वमेध यज्ञ का फल मिलता है । आप उसमें सौ कदम का फल ले ले । यह सुन महात्मा ने तनिक भी आपत्ति न की, उन्हें पता था कि द्रौपदी का हृदय साफ है, उठ कर उसके साथ चले आये । सो पलटू साहिब के समझाने का केवल यही भाव है कि मालिक के भक्तों और प्यारों से हम सिर्फ नम्रता, प्रेम और प्यार के द्वारा ही लाभ उठा सकते हैं ।

पलटू ऊँची जात का जिन कोई करे हंकार ।

साहिब के दरबार से केवल भक्ति प्यार ॥

सब कुछ समझाकर अब पलटू साहिब बहुत सुन्दर उपदेश देते हैं कि परमात्मा के घर पहुँचने के लिये सिर्फ भक्ति और प्यार की जरूरत होती है । शायद किसी के मन

में खयाल हो कि जाति के बदलने से हम परमात्मा से मिलने के अधिकारी बन सकेंगे; हिन्दू से सिक्ख बन कर परमात्मा से मिल सकेंगे या सिक्ख से ईसाई बन कर ही परमात्मा को पा सकेंगे। पलटू साहिब फरमाते हैं कि इस परमात्मा के धाम पहुँचने के लिये जात-पाँत की कोई जरूरत नहीं, कोई महत्व नहीं। केवल भक्ति, प्रेम और प्यार की जरूरत है। कबीर साहिब का भी यही उपदेश है—

“जात-पात पूछे ना कोय, हरि को भजे सो हरि का होय”

अर्थात् परमात्मा के घर पहुँचने के लिये जात-पाँत का कोई महत्व नहीं है, जो परमात्मा की भक्ति करता है वह परमात्मा का रूप बन जाता है। गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“जित्थे लेखा मगीऐ, तिथे देह जात न जाए ॥”

जिस जगह हमारे कर्मों का हिसाब-किताब किया जाता है, वहाँ न तो हमारा यह शरीर पहुँचता है और न हमारी जाति। ये जितनी भी जातियाँ हैं इनका सम्बन्ध या तअल्लुक इस शरीर के साथ है। इस शरीर को या तो अग्नि के सुपुर्द हो जाना है या मिट्टी के नीचे दब कर यही छूट जाना है। हमारी सबकी जात-पाँत यही पडी रह जाती है। न उस परमात्मा की कोई जाति है और न हमारी आत्मा की कोई जाति है। आप देखे कभी किसी ने आज तक यह नहीं कहा कि वह परमात्मा हिन्दू है या वह सिक्ख है, ईसाई है या मुसलमान है। मुसलमान फकीर भी उसे ‘रब्बुल आलमीन’ कह कर पुकारते हैं। अर्थात् वह रब या परमात्मा जो सारे आलम (संसार) का एक ही है। हरएक महात्मा यही समझाते हैं कि परमात्मा एक है, वह न हिन्दू है, न सिक्ख है, न ईसाई। हमेशा से वह एक ही परमात्मा चला आ रहा है। उसकी कोई कौम नहीं है। उसका कोई मजहब नहीं है,

कोई मुल्क नहीं है। गुरु साहिब कहते हैं, 'वरन जात चिहन नहीं कोई'—उस परमात्मा की कोई शकल नहीं है, कोई रंग नहीं है, कोई रूप नहीं है। न ही उसकी कोई जाति है।

गुरु नानक साहिब फरमाते हैं, 'आतम महिं राम, राम महिं आतम' अर्थात् आत्मा के अन्दर परमात्मा है और परमात्मा के अन्दर हमारी आत्मा है। अगर समुद्र की कोई जात-पाँत नहीं है तो एक बूँद की क्या जात-पाँत हो सकती है ! अगर सूरज की कोई जाति नहीं है तो किरण की क्या जाति हो सकती है ! हम सब दुनिया के जीव व्यर्थ ही इन जात-पाँत, कौमो-मजहबों के झगड़ों में फँसे हुए हैं। हम अपने अन्दर भक्ति-भाव पैदा नहीं करते, उस मालिक से मिलने का इश्क पैदा नहीं करते, प्रेम और प्यार पैदा नहीं करते। हम सबको अपनी जात-पाँत यही छोड़कर चले जाना है। न आज तक ये जातियाँ किसी के साथ गयी हैं और न कभी जा सकती हैं। वहाँ पर कोई यह सवाल नहीं पूछेगा कि आप हिन्दू थे या सिक्ख या ईसाई ? या आप हिन्दुस्तान से आये हैं या अमेरिका से या अफ्रीका से ? वहाँ हमारे कर्म देखे जायेंगे। हमारे अमल देखे जायेंगे, हमारा भक्ति-भाव देखा जायेगा। प्रसिद्ध मुसलमान फकीर बुल्लेशाह भी यही कहते हैं—

“अमला उत्ते होन निबेड़े, खड़ी रहनगियाँ जाताँ॥”

जो अपने अमलों और कर्मों की ओर ध्यान देते हैं उन्हीं का निबेडा होता है, उन्हीं का हिसाब-किताब खत्म किया जाता है। जिन्हें अपनी जात-पाँत का अहंकार है, उन्हें वहाँ कोई भी नहीं पूछता। इसीलिये पलटू साहिब फरमाते हैं—

“पलटू ऊँची जात का जन कोई करे हंकार
साहिब के दरबार में केवल भक्ति प्यार ॥”

कही किसी के मन में यह खयाल न हो कि मैंने ऊँची जाति में जन्म लिया है इसलिये मैं ही परमात्मा से मिलने का हक रखता हूँ या मैं नीची जाति में जन्म ले बैठा हूँ, मैं कभी परमात्मा की भक्ति ही नहीं कर सकता। पलटू साहिब समझाते हैं कि यह ऊँच-नीच का विचार ही आप अपने मन से निकाल दे, परमात्मा के घर पहुँचने के लिये तो सिर्फ भक्ति की आवश्यकता है, केवल प्यार की आवश्यकता है। गुरु नानक साहिब ने तो जात-पाँत का यहाँ तक खडन किया है—

“बिन नामे सब नीच जात है, विष्टा के कीड़े होएँ ॥”

कि जो शब्द और नाम की कमाई नहीं करते उनसे ज्यादा नीची जाति वाला कौन हो सकता है, क्योंकि वे मौत के बाद जाकर गन्दगी के कीड़े बनते हैं। किनकी जाति ऊँची है ?

‘जिन नाम हिरदे सो ऊँचो ऊँचा सच्चे आप समावणिआ ।’

जिनके अन्तर में वह नाम बस जाता है, जो उठते-बैठते चलते-फिरते शब्द और नाम की कमाई में लगे रहते हैं, वे ऊँचे हैं। उन्हें वापस जाकर उस परमात्मा में समा जाना है। इसी प्रकार कबीर साहिब फरमाते हैं—

कामी क्रोधी लालची, इनसे भगती न होय ।

भगति करे कोइ सूरमा, जात बरन कुल खोय ॥

वेही लोग सूरमा या बहादुर हैं जो जात-पाँत के भेद-भाव से अपने खयाल को निकाल कर परमात्मा की भक्ति करते हैं और जिनके अन्तर में परमात्मा से मिलने का सच्चा इश्क और सच्चा प्यार पैदा हो गया है।

आप देखें, परमात्मा एक है, उसी ने हम सबको पैदा किया है। अच्छी तरह एक-दूसरे को गौर से देखें, हर एक मनुष्य के नाक, मुँह, कान वगैरह हैं। मौसम की गरमी-सरदी

के कारण हमारे रंग-रूप में जरूर कुछ परिवर्तन हो जाता है । वह परमात्मा खुद भी हरएक मनुष्य के शरीर में बैठा हुआ है और हरएक को अपने अन्दर ही परमात्मा की खोज करना है । अगर फिर भी कोई किसी से नफ़रत करता है तो वह परमात्मा से नफ़रत करता है । अगर फिर किसी एक कौम या मजहब के लोग दूसरी कौम और मजहब से घृणा करते हैं तो इसका अर्थ यही हुआ कि अभी तक उस कौम और मजहब में मालिक से मिलने का शौक और प्यार पैदा ही नहीं हुआ । जिनका परमात्मा के साथ प्यार होता है वे परमात्मा की खल्कत या उसके पैदा किये प्राणियों के साथ भी प्यार करते हैं । इन मजहबों का उद्देश्य हमारे अन्दर भक्ति-भाव उत्पन्न करना है, मालिक से मिलने का इश्क और प्यार पैदा करना है । इनका काम एक-दूसरे के प्रति नफरत पैदा करना नहीं है । यह नहीं कि एक मजहब के लोग दूसरे को देख भी न सके और एक दूसरे के गले काटने की योजना बनायें । यह कोई भक्ति करने का तरीका नहीं है । अगर हम किसी को मारते हैं तो इसका अर्थ हुआ कि हम परमात्मा को मारते हैं । हरएक के अन्दर वह परमात्मा बैठा है, हम बुरा किसे कह सकते हैं ।

इसलिये सब महात्मा हमें यही उपदेश देते हैं कि व्यर्थ ही छोटे-छोटे दायरों में न फँसो, जात-पात के व्यर्थ के भेद-भाव में न उलझो । अपने अन्दर मालिक की भक्ति का सच्चा इश्क पैदा करो, सच्चा प्रेम और प्यार उत्पन्न करो । ये जातियाँ हमें परमात्मा से नहीं मिलायेगी, बल्कि उसकी भक्ति और प्यार, उसका सच्चा इश्क और प्रेम ही हमें वापस ले जाकर परमात्मा से मिलायेगा ।

वाणी पलटू साहिब

उलटा कूआ गगन में तिसमें जरै चिराग ।
तिसमें जरै चिराग बिना रोगन बिन बाती ।
छह रितु वारह मास रहत जरतै दिन राती ॥
सतगुरु मिला जो होय ताहि की नजर में आवै ।
बिन सतगुरु कोउ होय नही वाको दरसावै ॥
निकसै एक आवाज चिराग की जोतिहि माही ।
जान समाधी सुनै और कोउ सुनता नाही ॥
पलटू जो कोई सुनै ताके पूरे भाग ।
उलटा कूआ गगन में तिसमें जरै चिराग ॥

सत्संग के वचन

उलटा कूआ गगन मे तिसमे जरै चिराग ।

इस शब्द मे पलटू साहिब हमें मालिक की भक्ति करने का तरीका और साधन बताते हैं । आप फरमाते हैं कि जिस परमात्मा की सबको तलाश है वह कही बाहर नहीं है, वह हमारे शरीर के अन्दर है । तुलसी साहिब भी इस बारे में फरमाते हैं कि शरीर से बाहर जहाँ भी हम परमात्मा की भक्ति करते हैं, वे नकली मन्दिर, नकली मस्जिद नकली गुरुद्वारे हैं । असली मन्दिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, असली गिरजा हमारा अपना शरीर ही है । जो कुछ महात्मा समझाते हैं वह बिलकुल सच है ।

हमारा रूहानी सफर पैरों के तलवों से शुरू होकर सिर की चोटी तक है । इस सफर की दो मंजिलें हैं । एक आँखों तक और दूसरी आँखों से ऊपर । हमारे शरीर के अन्दर आत्मा और मन की बैठक आँखों के पीछे है, जिसे कोई तिसरा तिल कहते हैं, कोई शिव-नेत्र कहते हैं, कोई इसे 'घर दर' अर्थात् अपने निज-घर जाने का दरवाजा कहते हैं तो कोई मुक्ति का द्वार । ईसा मसीह ने भी इशारा किया है, "खटखटाओ, वह खुलेगा; तलाश करो, उसे पाओगे" । अर्थात् इस घर के दरवाजे को खटखटाओ, वह खुल जायेगा । जब वह दरवाजा खुल जायेगा तो तुम उस स्थान पर तलाश करो, तुम्हें मालिक से मिलने का रास्ता दिखाई देगा । वह स्थान हमारे सबके अन्दर आँखों के पीछे है । इसी को महात्माओ ने तीसरा तिल और शिव नेत्र कहा है । गुरु नानक साहिब फरमाते हैं—

“मन खिन खिन भरमि भरमि बहु धावै,
तिल घरि नही वासा पाइये ॥”

हमारा मन आँखों के पीछे से उतर कर क्षण-क्षण, पल-पाल इन नौ द्वारों के जरिये सारे संसार में दौड़ने की कोशिश करता है, पल-भर के लिये भी आँखों के पीछे नहीं ठहरता। ये नौ द्वार कौन-से हैं? दो आँखें हैं, दो कानों के छिद्र हैं, दो नाक के छिद्र हैं, मुँह है तथा नीचे दो इन्द्रियों के छिद्र हैं। जितना भी हमारा खयाल दुनिया में फैलता है, इन्हीं नौ द्वारों के जरिये फैलता है। यहाँ सत्सग में बैठे हुए किसी को बाल-बच्चों का खयाल आता है, कोई अपनी जाति और धर्म के बारे में सोचता है, तो कोई अपनी दुकान के ग्राहकों के बारे में सोचता है। मन कभी स्थिर या निश्चल होकर नहीं बैठता। किसी न किसी सोच-विचार में लगा ही रहता है।

सारे दिन मन जो दुनिया की दलीले करता रहता है, सोच-विचार करता रहता है, इसे महात्मा सुमिरन कहते हैं। जिसका सुमिरन करने की हमें आदत पड जाती है उसकी शक्ल भी हमारी आँखों के आगे आ जाती है। आप बच्चों के बारे में सोचेंगे तो बच्चों की शक्ल आपकी आँखों के सामने आ जायेगी। इसे महात्मा ध्यान करना कहते हैं। सुमिरन और ध्यान करने की हर एक को स्वाभाविक आदत पड चुकी है और जिनका हम सुमिरन व ध्यान करते हैं उन्हीं शक्लों और पदार्थों के साथ हमारा मोह और प्यार पैदा होना शुरू हो जाता है। उन शक्लों और पदार्थों के साथ हमारे मन का इतना लगाव और गहरा सम्बन्ध हो जाता है कि हमें रात को सपने भी उन्हीं के आते हैं और मौत के समय उन्हीं की शक्लें आँखों के सामने फिरना शुरू कर देती हैं। ‘जहाँ आसा, तहाँ बासा’—जिस वस्तु की ओर आखिरी

वक्त हमारा खयाल होता है उसी का मोह हमें बार-बार खींच कर देह के बन्धनों में ले आता है । दुनिया का मोह और प्यार ही हमें देह के बन्धनों में फँसाता है । दुनिया की शक्तों और पदार्थों से मोह और प्यार करके, उन्हीं का सुमिरन और ध्यान करके हम उनके साथ लगाव पैदा कर लेते हैं । परन्तु ये सब पदार्थ नाशवान हैं, हम उनका सुमिरन कर रहे हैं जो नश्वर और फ़नाह है ।

अब महात्मा देखते हैं कि हम सब को सुमिरन और ध्यान की कुदरती आदत पैदा हो चुकी है । वे हमारी इस आदत से फायदा उठा कर हमें सुमिरन और ध्यान के द्वारा ही दुनिया के मोह और प्यार से छुड़ाकर परमात्मा के साथ मिलाना चाहते हैं । वे समझाते हैं कि आप उस चीज का सुमिरन और ध्यान करें, जो कभी नष्ट नहीं होगी, फनाह नहीं होगी । वह कौन-सी चीज है ? वह सिर्फ एक परमात्मा है, परमेश्वर है, कुल मालिक है, जिसके हजारों नाम लोगों ने अपने-अपने प्यार और भावनाओं के अनुसार रखे हैं ।

सन्तों के समझाने के अनुसार सुमिरन के द्वारा हमें इन नौ द्वारों से अपने खयाल को निकाल कर आँखों के पीछे लाना है । खयाल यहाँ आकर भी इस स्थान पर ठहर नहीं पाता है, बार-बार नोचे की ओर गिरता है । तब हमें अपने गुरुमुख अथवा सतगुरु के स्वरूप के ध्यान के द्वारा अपने खयाल को यहाँ ठहराने की आदत डालना चाहिये । गुरु-मुखो के स्वरूप का ही ध्यान क्यों करना है ? जैसा कि शुरू में अर्ज किया जा चुका है, यह संपूर्ण ससार नाशवान है, फ़नाह है । अगर हम इस नाशवान संसार तथा इसके पदार्थों का ध्यान करेंगे तो इनके लिये हमारा मोह और प्यार पैदा होगा जो हमें खींचकर बार-बार देह के बन्धनों में ले आयेगा । परन्तु सतगुरु का असली स्वरूप शब्द या नाम है

और वे वापस जाकर शब्द और नाम में ही लीन हो जाते हैं। अगर हम उनके स्वरूप का ध्यान करेंगे तो हमारा उनके साथ मोह और प्यार पैदा हो जायेगा और हम भी उनके साथ उसी नाम और शब्द में समा जायेंगे। इसलिये हमें उन गुरुमुखों के स्वरूप का ध्यान करके अपने खयाल को आँखों के बीच में ठहराने की आदत डालना है। आँखों के नीचे नीचे मुक्ति नहीं है, मुक्ति का दरवाजा आँखों के पीछे है। अगर हम किसी किले के अन्दर जाना चाहें तो जब तक किले का दरवाजा नहीं मिलता हम किले के अन्दर कैसे जा सकते हैं? परमात्मा का धाम ही हमारा असली घर है और उसका दरवाजा आँखों के पीछे तीसरा तिल है। हमें अपने खयाल को नौ द्वारों से निकाल कर इस केन्द्र (तीसरे तिल) में एकत्रित करना है। आँखों से ऊपर के हिस्से, मस्तक और सिर को पलटू साहिव उलटा कुआँ कहते हैं। कुएँ का तल नीचे की ओर होता है, हमारे सिर का तल ऊपर की ओर है। इसलिये पलटू साहिव फरमाते हैं—

“उलटा कुआँ गगन में, तिसमें जरै चिराग ।”

जब आप नौ द्वारों से खयाल को निकाल कर आँखों के पीछे इकट्ठा करेंगे तो आपको वहाँ अपने अन्दर एक ज्योति जलती हुई दिखाई देगी। वह ज्योति जो हमारे अन्दर जल रही है किस प्रकार की ज्योति है, इसके बारे में फरमाते हैं—

“तिसमें जरै चिराग विना रोगन विन वाती ।”

इस संसार में जितने भी चिराग या दिये जलाये जाते हैं उनमें तेल और वत्ती की जरूरत होती है। परन्तु जिस चिराग और ज्योति का वर्णन पलटू साहिव कर रहे हैं, जो ज्योति हम सबके अन्दर है, जो चोरों-ठगों के अन्दर भी जल रही है और सन्तों-महात्माओं के अन्दर भी, उस ज्योति को जलने के लिये न तो तेल की जरूरत पड़ती है

और न बत्ती की । और वह ज्योति कब तक हमारे अन्तर में जलती रहती है ? पलटू साहिब फरमाते हैं—

“छह रितु बारह मास रहत जरतै दिन राती ॥”

साल में छः ऋतुएँ होती हैं, बारह महीने होते हैं और दिन तथा रात होते हैं । वह ज्योति दिन-रात, चौबीसों घण्टे, बारहों महीने निरन्तर जलती रहती है । वह ज्योति तो हमारे सबके अन्दर लगातार जल रही है, परन्तु कौन-से भाग्यशाली मनुष्य अन्दर जाकर उस ज्योति के दर्शन करते हैं ? पलटू साहिब आगे बतलाते हैं—

“सतगुरु मिला जो होय ताहि की नजर में आवै ।”

जो व्यक्ति गुरुमुखों की संगति करते हैं, जो उनके सम-ज्ञाने के अनुसार सुमिरन और ध्यान के द्वारा नौ द्वारों में से अपने खयाल को निकालकर आँखों के पीछे एकाग्र करते हैं, वे ही अपने अन्तर में उस ज्योति के दर्शन कर पाते हैं ।

क्या हम मन और बुद्धि की मदद से, ग्रन्थ-पोथियाँ, वेद-शास्त्र आदि पढ़कर या सुन कर उस ज्योति के दर्शन कर सकेंगे ? पलटू साहिब फरमाते हैं—

बिन सतगुरु कोउ होय नहीं वाको दरसावै ॥

जो गुरुमुख या सतगुरु की संगति नहीं करते, जो मन-बुद्धि के सहारे उस ज्योति को ढूँढने की कोशिश करते हैं, उनको उस ज्योति के कभी भी दर्शन नहीं होते ।

“निकसै एक आवाज चिराग की जोतिहि माहीं”

उस ज्योति के अन्दर से एक मीठी से मीठी और सुरीली से सुरीली आवाज उठ रही है । इस आवाज को कोई महात्मा वाणी कहते हैं, कोई कलमा कहते हैं कोई शब्द, कोई नाम, तो कोई आकाश-वाणी, निर्मल नाद, दिव्य धुन आदि कहकर समझाते हैं । हजरत ईसा ने इसी आवाज को ‘लोगास’ और ‘वर्ड’ कहा है । वह आवाज कहीं बाहर नहीं है, वह

हमारे अन्तर में है और इस केन्द्र पर दिन-रात गूँज रही है। गुरु नानक साहिव भी इसी आवाज का जिक्र करते हैं—

“नौ दरवाजे दसवे मुकता अनहद सबद बजावणिआँ ॥”

आँखों के नीचे-नीचे मुक्ति का दरवाजा नहीं है। मुक्ति का दरवाजा आँखों के पीछे है, जहाँ कि हम सबके अन्दर अनहद शब्द धुनकारे दे रहा है। तुलसी साहिव समझाते हैं—

“कुदरती कावे की मेहराव में सुन गौर से,
आ रही धुर से सदा तेरे बुलाने के लिये ।”

हमारा शरीर कुदरती कावा है। इसके अन्दर जाकर ही हमें परमात्मा से मिलने का हज करना है। और इस कावे अर्थात् शरीर में जो हमारा मस्तक या ललाट है वह मेहराव है। आपने मस्जिद में मेहराव देखी होगी, जिसमें खड़े होकर मुल्ला ऊँची आवाज से वाँग देता है, कलमा पढता है। तुलसी साहिव फरमाते हैं कि यह शरीर कुदरती कावा है। इस कावे की मेहराव हमारी पेशानी या ललाट है। इसके अन्दर खयाल को इकट्ठा करो, आपको वह असली कलमा, असली बाँगे-आसमानी सुनाई देने लगेगी। वह अत्यन्त मीठी और सुरीली आवाज मालिक की दरगाह से उठती है और वह हम सबके अन्दर आँखों के पीछे दिन-रात धुनकारे दे रही है। सो पलटू साहिव कहते हैं कि उस ज्योति में से एक मीठी आवाज आ रही है। जब हम तीसरे तिल में खयाल रखकर उस ज्योति के दर्शन करना शुरू कर देते हैं तो उसके साथ ही हमें घण्टे और शंख की आवाज भी सुनाई देने लगती है। आप आगे फरमाते हैं—

“ज्ञान समाधि सुनै और कोउ सुनता नाहीं ॥”

यह ज्ञान-समाधि कौन-सी है? जो समाधि हमारे अज्ञानता के अन्धकार को दूर करती है। हम जो मन और बुद्धि के सहारे समाधियाँ लगाते हैं, ये हमें अज्ञानता के

अन्धकार की ओर ले जाती है। सतगुरु हमें जिस समाधि का तरीका बताते हैं (कि सुमिरन और ध्यान के द्वारा अपनी आत्मा और मन को आँखों के पीछे ले आओ) उस समाधि से हम अपने अन्दर ही उस शब्द को सुनना शुरू कर देते हैं और उस ज्योति के दर्शन करने लगते हैं। इस ज्योति का जिक्र सिर्फ पलटू साहिब ही नहीं करते हैं, बल्कि हर एक महात्मा ने उस ज्योति का जिक्र किया है। कबीर साहिब कहते हैं, 'दीवा बले अगम का बिन बाती बिन तेल'—कि वह अगम की ज्योति बिना बत्ती और बिना तेल के हमारे अन्दर जल रही है। यही स्वामीजी महाराज फरमाते हैं—

“बसो तुम आय नैनन में, सिमट कर एक यहाँ होना ।
दुई यहाँ दूर हो जाए, दृष्टि जोत में धरना ॥”

जब तक हम इन दो आँखों से देखते हैं, हम द्वैत में फँसे हुए हैं। जब दो आँखों से खयाल को निकाल कर तीसरी आँख खोल लेगे, हम एकता में आ जायेगे। यहाँ स्वामीजी महाराज भी उसी ज्योति का जिक्र कर रहे हैं। हजरत ईसा ने भी इसी ज्योति की ओर इशारा किया है, “अगर तू एक आँख वाला बन जायेगा तो तेरा सारा शरीर नूर या प्रकाश से भर जायेगा।”

इस प्रकार हर एक महात्मा उस ज्योति का जिक्र करता है। हमें उस ज्योति के दर्शन आँखों के पीछे अपने खयाल को एकाग्र करके करना है और उस शब्द को अथवा घण्टे और शंख की आवाज को सुनना है। उस ज्योति के दर्शन करने में मुक्ति है, उस घण्टे और शंख की आवाज को सुनने में मुक्ति है। जब तक हम आँखों के नीचे-नीचे बैठे हैं, तब तक हम जितना चाहे मन्दिरों, मस्जिदों, गुरुद्वारों में भटक कर देख लें, ग्रन्थ-पोथियाँ, वेद-शास्त्र पढ़ कर, सत्संग सुन कर देख ले, हमें कुछ भी प्राप्त नहीं होगा। असली गुरुद्वारा,

असली मन्दिर, असली मस्जिद, जिसके अन्दर जाकर हमें परमात्मा की खोज करना है, जहाँ जाकर हमें ज्योति के दर्शन तथा घण्टे और शंख की आवाज को सुनना है, वह हमारी आँखों के पीछे है ।

आप अच्छी तरह गौर के साथ विचार करने की कोशिश करे, ये जितने भी मन्दिर, मस्जिद, गुरुद्वारे, गिरजे है उन सब के प्रतीको या निशानों तथा रीति-रिवाजो में आपको बहुत कुछ समानता दिखाई देगी । किसी मन्दिर मे चले जायें, सबसे पहले उसके मेहराब या तोरण में घण्टा लगा हुआ मिलेगा, द्वार पर उस घण्टे को वजा कर हम मन्दिर के अन्दर जाते हैं । लगभग हर एक मन्दिर के अन्दर ज्योति अथवा दीपक भी जलाया जाता है । किसी गुरुद्वारे मे जाये वहाँ भी घण्टे और शंख वजाये जाते हैं, ज्योति जलाई जाती है । इसी प्रकार मुसलमानों की मजार पर जाये तो देखेंगे कि रात को लोग वहाँ चिराग जलाते है और मौलवी नक्कारा वजाते है या वाँग देते है या कलमा पढ़ते है । गिरजे में भी सबसे ऊपर घण्टा लगा होता है, जिसका तात्पर्य हमे यही समझाना है कि घण्टे की वह आवाज ऊँचे से ऊँचे स्थान से आ रही है । गिरजे में नीचे मोमवत्तियाँ जलाई जाती है । इसी प्रकार बौद्ध-मन्दिरों मे भी घण्टे और शंख जोर-जोर से वजाये जाते हैं और अन्दर ज्योति जलाई जाती है जिसे अखण्ड ज्योति कहते है और जिसे चौबीसो घण्टे जलाये रखते है । अखण्ड ज्योति तो, वही है जो हमेशा जलती रहे । यह अखण्ड ज्योति कैसे हो सकती है जो जरा आँधी आयी और बुझ गयी या तेल खत्म हो गया तो बुझ गयी । ये बाहर की ज्योतियाँ उस अन्दर की ज्योति की प्रतीक है, उस की ओर इशारा करती है । हम तो इस बाहर की ज्योति को ही अपना ध्येय और लक्ष्य समझे बैठे

है। परन्तु हमें अपने शरीर रूपी असली मन्दिर में खोज करना है, अपने खयाल को अन्तर में एकाग्र करना है तथा उस ज्योति के अपने अन्दर ही दर्शन करने है। सब-कुछ समझाकर पलटू साहिब फरमाते हैं—

पलटू जो कोई सुनै ताके पूरे भाग ।

आप समझाते हैं कि पूरे भाग्य से जिन पर परमात्मा की दया और बख्शिश हो जाती है, उनका ही खयाल बाहर के भ्रमों से निकलकर शरीर के अन्दर जाता है, वे ही भाग्यशाली लोग सतगुरु की सगति से फायदा उठाकर, सुमिरन और ध्यान के द्वारा अपने खयाल को आँखों के पीछे इकट्ठा करके उस ज्योति के दर्शन करते हैं तथा उस घण्टे और शंख की आवाज को सुन सकते हैं। इसीलिये गुरु साहिब लिखते हैं, “साचे भावे सा पूजा होवे”। कि अगर उस परमात्मा को भायेगा, उसे मन्जूर होगा तभी उसकी भक्ति कर सकेंगे। बिना उस परमात्मा की दया-मेहर के इस दुर्लभ पदार्थ को पा सकना सभव नहीं।

हम दुनिया के जीव अन्धे हैं, वह परमात्मा आँखोवाला है। अन्धे की कभी ताकत नहीं हो सकती कि वह आँखों वाले को पकड़ ले, जब तक कि आँखोवाला आवाज देकर उसे अपने पास न बुला ले या उसके हाथ में अपनी उँगली थमा कर उसे अपने नजदीक न ले आवे। सो हम दुनिया के जीव इस अज्ञानता के अँधेरे तथा माया के जाल में फँस कर बिलकुल अन्धे हो चुके हैं। वह परमात्मा हम पर दया, मेहर और बख्शिश करे तो ही हमारा खयाल उसकी भक्ति की ओर जा सकता है। इसीलिये गुरु नानक साहिब लिखते हैं—

‘जीवन मरना सभु तुधों ताई, जिस बखसे तिस दे वडिआई।’

हे परमात्मा ! हम सबका जन्म-मरण तेरे हाथ में है।

जिन-जिन पर तू बख्शिश करता है उनको ही तेरे साथ मिलने की बड़ाई मिलती है । वारहमाहा के शुरू में आप पढते ही है कि गुरु साहब प्रार्थना करते है—

“किरत करम के वीछुड़े, करि किरपा मेलहु राम ॥”

कि हे परमात्मा ! हम अपने कर्मों की वजह से तुझसे विछुड कर भटक रहे है । चाहे अच्छे कर्म है चाहे बुरे, परन्तु ये हमारे कर्म ही है जो हमे तुझसे दूर रखे हुए है । तू हम पर कृपा कर, हम पर दया-मेहर, बख्शिश कर और हमे अपने साथ मिला ले । तू हमे अपने से मिलाए तो ही हम वापस जाकर तुझसे मिल सकते है । आगे जाकर गुरु नानक साहिव फिर फरमाते है—

“आपन लीए जे मिलै, विछड़ किओ रोवन्न ।”

हे परमात्मा ! अगर जीव के हाथ में हो, उसके बस में हो कि वह वापस जाकर तुझसे मिल सके तो किसका दिल करता है कि तुझसे विछड़ कर विलखता और रोता फिरे । हम जीवों के बस की बात नहीं कि अपने आप तुझ तक पहुँच सके । यही कबीर साहिव का उपदेश है—

“साहब से सब होत है, वदे से कछू नाहीं ।

राई से परवत करै, परवत राई माही ॥”

जो कुछ भी होना है साहिव या परमात्मा की दया-मेहर और बख्शिश के द्वारा ही होना है । जीव के कुछ बस में ही नहीं है । जब वह परमात्मा दया-मेहर और बख्शिश करता है, हम राई से पर्वत बन जाते है अथवा आत्मा से परमात्मा बन जाते है । फिर पता लगता है कि जिस परमात्मा की हम खोज कर रहे थे वह तो हमारी आत्मा के अन्दर ही है । परमात्मा हम पर किस प्रकार दया-मेहर और बख्शिश करता है ? गुरु साहिव फरमाते है—

‘करम हौवै सतिगुरु मिलाए, सेवा सुरत-सवद चित लाए ।’

यहाँ करम से मतलब कृपा और बख्शिश है। मालिक की बख्शिश हुई तो हमारा सतगुरु से मिलाप हो गया और सतगुरु ने बख्शिश की तो हमें अपनी सुरत या आत्मा को शब्द के साथ जोड़ने का भेद मिल गया। जब हम सुरत-शब्द का अभ्यास करते हैं, हमारे अन्दर से दुनिया का मोह और प्यार निकल जाता है, परमात्मा के साथ हमारा मोह और प्यार पैदा हो जाता है। गुरु नानक साहिब तो परमात्मा के लिये यहाँ तक कहते हैं—

“खोटे खरे तुधु आपि उपाए, तुध आपे परखे लोक सबाए ।
खरे परख खजाने पाए, खोटे भरमि भुलावणिआँ ॥”

हे परमात्मा ! सब दुनिया के जीवों को तूने खुद पैदा किया है; खोटे भी तूने ही पैदा किये हैं और खरे भी तूने ही। तू खुद ही उन्हें परखने बैठ गया है कि खोटे कौन से हैं और खरे कौन-से। जिनको तू खरे बना लेता है, जिनको तू परख के योग्य बना लेता है, वे वापस जाकर तुझसे मिल जाते हैं। जिनको तू परख के योग्य नहीं बनाता, वे खोटे यही रह जाते हैं। इसीलिये पलटू साहिब फरमाते हैं—

पलटू जो कोई सुनै ताके पूरे भाग ।

उलटा कूआ गगन मे तिसमे जरै चिराग ॥

वे बड़े खुश-किस्मत लोग हैं, बड़े भाग्यशाली जीव हैं जो परमात्मा की दया-मेहर, बख्शिश के द्वारा अपने अन्तर में उस ज्योति के दर्शन करते हैं, उस घण्टे और शंख की आवाज को सुनते हैं। इस शब्द में पलटू साहिब ने बड़ी अच्छी तरह समझाया है कि हमें क्यों परमात्मा की भक्ति करना है और इस देह या शरीर के अन्दर जाकर किस प्रकार परमात्मा को प्राप्त करना है।

महाराज चरनसिंहजी द्वारा सत्संगियों व जिज्ञासुओं को लिखे पत्रों में से उद्धरण (१९५२ से १९५८)

१.—सन्त-मत को अच्छी तरह से समझने की कोशिश करे। सन्त-मत का जो भी साहित्य मिल सके उसके अध्ययन और सत्संगियों की संगति के द्वारा इस बारे में जितनी भी हो सके खोज करे। जब आप सन्त-मत के सिद्धान्तों और सच्चे अर्थ को अच्छी तरह समझ ले और आलोचना का बुरा दून माने, तब अपनी पत्नी को समझाने की और प्रेम-पूर्वक उन्हें अपने विचारों की ओर लाने की कोशिश करे। प्रेम के द्वारा बड़े-बड़े कार्य सिद्ध हो सकते हैं। पत्नी के विश्वासों की नुक्ताचीनी किये वगैर उन्हें सन्त-मत की अच्छाइयाँ बतलायें। परमात्मा की भक्ति का यह मतलब नहीं कि घरवार से सम्बन्ध तोड़ दिये जाये, बल्कि इसके द्वारा पारिवारिक जीवन को बेहतर और सुखी बनाना चाहिये।

२.—आत्मिक अभ्यास और अनुशासन के द्वारा अपनी चेतन धारा या सुरत को दोनों आँखों के पीछे इकट्ठा करके, अपने अन्दर जाकर परमात्मा को प्राप्त करना हमारा उद्देश्य है। पर रोजमर्रा के कर्तव्यों में रुकावट डाले वगैर हमें यह अभ्यास करना है। हमें संसार में रहना है, पर वगैर उसमें लिप्त हुए। शब्द या आकाश-वाणी मनुष्य और परमात्मा के बीच की कड़ी है। गुरु सिर्फ शब्द के अभ्यास का तरीका बताता है और आपको उसके साथ जोड़ देता है।

३.—सन्त उस धाम से आते हैं, जो कि माया से ऊपर

है। वे प्रेम के मूर्त रूप हैं, देहधारी शब्द हैं। सिर्फ प्रेम और इसरार (आग्रह) के द्वारा वे जैसे भी हो आन्तरिक रूहानी लौ को चेता कर परमार्थ की प्यासी आत्मा को उस शब्द के सम्पर्क में लाते हैं जोकि हमारे अन्तर में सदा गूँजने वाला दिव्य संगीत है, जो सीधा सबसे ऊँचे मण्डल, परमात्मा के धाम से आ रहा है।

जैसे जैसे शिष्य, सतगुरु के बताये हुए ढंग से भजन और जीवन-यापन करता है, वह अपने कर्मों के कर्ज को चुकाता जाता है, अपने रूहानी सफ़र में स्थिरतापूर्वक तरक्की करता है और परम आत्मिक आनन्द का अनुभव करता है। इस परम आनन्द का अनुभव करीब-करीब सभी आत्मिक केन्द्रों पर हो सकता है और होता है, क्योंकि इस परमानन्द में मनुष्य अपने अहं को त्याग देता है या किसी ऊँची सत्ता में समा जाता है। ये आनन्द के अनुभव, अलग अलग चक्रों पर भी हो सकते हैं। इन अनुभवों का असर और इनसे होने वाला आत्मिक आनन्द, अलग-अलग चक्रों पर अलग-अलग होता है।

आत्म-ज्ञान बहुत बड़ी चीज है। आत्म-ज्ञान, परमात्मा के ज्ञान के लिये—जो कि बाद में आता है—एक जरूरी पौड़ी है। जब हम तीनों गुणों को अलग करने में सफल हो जाते हैं या उनसे ऊपर उठ जाते हैं, तभी हमें आत्म-ज्ञान हो सकता है अर्थात् तभी हम अपने आपको पहचान सकते हैं। यह आत्मज्ञान निरा सैद्धान्तिक या खयाली ज्ञान नहीं होता है, बल्कि इसमें हम यह जान लेते हैं कि हमारा मूल स्रोत परमात्मा है और हम उसी के अंश हैं।

शब्द, मालिक का जहूर है। सन्त या सतगुरु अपने शिष्य को शब्द के सम्पर्क में लाकर, उसके परमात्मा से टूटे हुए तार को फिर से जोड़ देते हैं। वे उसके अभ्यास की देखरेख करते हैं। आपको मालूम ही है कि हमारा

मुख्य आधार सुरत-शब्द-योग है और भक्ति वह मार्ग है जिस पर हम चलते हैं—यह भक्ति है शब्द की या उन सन्तों की जो कि शब्द के भेदी हैं । सन्त बीच के मार्ग का अनुसरण करते हैं । वे कठोर तप व साधना के पक्ष में नहीं हैं । शब्द या नाम और सतगुरु की भक्ति के फल-स्वरूप वैराग्य अपने आप आ जाता है ।

४—सन्त-मत, आत्म-ज्ञान की प्राप्ति का व्यावहारिक या अमली रास्ता है और शब्द इस रास्ते का सबसे आवश्यक अंग है । वह हमें बाहरी संसार से विरक्त या उपराम करके हमारे ध्यान को अन्तर्मुख कर देता है और इस प्रकार मन को सासारिक सम्बन्धों और सुखों की ओर से हटा देता है ।

सासारिक सुखों और भोगों के पीछे भागना और उन्हें इधर-उधर ढूँढते फिरना हमारे मन का स्वभाव है । पर, जब वह शब्द के सम्पर्क में आता है तब वह उस स्थायी परम आनन्द को पाता है जो उसे मोहित करके हमेशा के लिये अपनी ओर खींच लेता है । फिर वह सांसारिक लज्जतों के पीछे नहीं भागता ।

शब्द, सन्त-मत का सार या निचोड़ है । इस शब्द के साथ हमें जोड़ने का काम सतगुरु करते हैं । सतगुरु खुद परमात्मा को पा चुके हैं और शब्द के अभ्यास के पूर्ण जानकार हैं । शिष्यों को कुछ नियमों का पालन करना पड़ता है, जिनमें से मुख्य है पूर्ण शाकाहारी भोजन करना, जिसमें मांस, अंडे, मछली आदि का प्रयोग न हो और शराब तथा शराब से बनी चीजों का इस्तेमाल न करना ।

५—आखिर हरएक को अपनी समस्याओं का हल खुद ही करना पड़ता है । दूसरे तो केवल मदद और मार्ग-दर्शन ही कर सकते हैं ।

आपकी सन्त-मत में रुचि और नाम पाने की इच्छा के

सम्बन्ध में मुझे खेद के साथ कहना पड़ता है कि शाकाहारी भोजन की शर्त को ढीला नहीं किया जा सकता और इसे अपनाये बिना नामदान सम्भव नहीं। मांस, मछली, अण्डे और साथ ही शराब तथा इनसे बनी हुई चीजों का नाम-प्राप्ति से पहले ही त्याग, एक जरूरी शर्त है। जहाँ तक हमारा अनुभव है, शाकाहारी भोजन, पूर्व और पश्चिम दोनों ओर के रहने वाले सत्संगियों के लिये अनुकूल और फायदे-मन्द साबित हुआ है। वास्तव में, यह मन और शरीर को शुद्ध करता है। जहाँ तक आपका सवाल है, अगर किसी भी तरह का शाकाहारी भोजन (जिसमें फल, सब्जियाँ, सूखे मेवे, शहद, पनीर आदि दूध से बनी सब वस्तुओं को कई तरह से अपनी-अपनी सुविधा और पसन्द के अनुसार मिलाया जा सकता है) आपके स्वास्थ्य को माफिक नहीं आता हो, तो आप किसी दूसरी मानसिक साधना के मार्ग को अपना कर उससे फायदा उठा सकते हैं। परन्तु, जब तक आप बताये गये भोजन पर नहीं रह सकते, तब तक आपको शब्द के मार्ग में शिष्य के रूप में स्वीकार नहीं किया जा सकता।

६—...और आपके इकलौते बेटे की मृत्यु पर आपके गहरे दुःख के बारे में मालूम हुआ। शरीर का धर्म ही मौत है। हम किसी निश्चित योजना के साथ इस संसार में आते हैं, अपने कर्मों को भुगतते हैं और फिर अपने अपने प्रारब्ध के अनुसार, कोई किसी प्रकार से और कोई किसी अन्य प्रकार से, इस कर्म-भूमि को छोड़कर चले जाते हैं। अपने कर्मों के फल-स्वरूप या तो हम किसी स्थान (जो कि अधिकतर अर्ध-सूक्ष्म होता है) में कुछ समय के लिये ठहरते हैं या इस संसार में बार-बार जन्म लेते रहते हैं, जब तक कि हमारी भेंट किसी ऐसे सन्त-सतगुरु से नहीं हो जाती जो कि हमें कर्मों के इस बन्धन से मुक्त होने का तथा वापस सचखण्ड पहुँच कर

अपने परम-पिता में समाकर शान्ति प्राप्त करने का रास्ता न बता दे । ये सब बातें आपने 'दि पाथ आफ दि मास्टर्स' (सन्तों का मार्ग) में पढ़ी ही होंगी ।

हाँ, गुजरी हुई आत्मा का पता लगाया जा सकता सम्भव है, खासकर अगर उसने अभी दूसरा जन्म न ले लिया हो । किन्तु, ऐसा करना सिर्फ अपनी शक्ति को वर्धाद करना होगा और इससे उसके दुःखी रिश्तेदारों को भी कोई लाभ न होगा । यह सिर्फ मोह को बढ़ाने में सहायक होता है, जो कि जिन्दगी के दुःखों का कारण है और जो हमें बार-बार जन्म-मरण में लाता है । जहाँ भी वह जीव हो, आप प्रार्थना और ध्यान तथा भजन-सुमिरन के द्वारा उसकी सहायता कर सकते हैं । उसके साथ आपके निकट सम्बन्ध और प्रेम के कारण आपकी प्रार्थना और भजन से उसको भी लाभ पहुँचता है । मैं तो यही सलाह दूँगा कि भाग्य के अनुसार जो भी होता है उसे स्वीकार करे और भजन-सुमिरन करते रहे, ताकि आप दोनों को इससे लाभ मिले । इस ओर आपकी सहायता करने में मुझे प्रसन्नता होगी और आप जो भी सवाल पूछना चाहे, खुशी से पूछ सकते हैं ।

७—नाम-दान प्राप्त करने का सबसे पक्का और अच्छा तरीका है सन्त-मत की पुस्तकों का अध्ययन, पूर्ण शाकाहारी भोजन और शराब से परहेज । शाकाहारी भोजन में मांस, अण्डे, मछली, मुर्गी और इनसे मिली हुई या बनी हुई वस्तुओं का त्याग होना चाहिये । दूध और पनीर लिये जा सकते हैं ।

जहाँ तक चार जन्मों में मुक्ति की गारण्टी करने या जिम्मा लेने का सवाल है, यह आशा की जाती है कि लगन और उत्साह के साथ मेहनत करने वाला शिष्य, सतगुरु के द्वारा दिये गये आदेशों के अनुसार, अपना समय सन्त-मत के अध्ययन तथा अभ्यास में बिताएगा और इसलिये उसका

अगला जन्म अवश्य ही इस जन्म से बेहतर और उन्नत होगा । चौथे जन्म तक उसके कर्मों की समाप्ति हो जायेगी और वह उस परम शान्ति के लोक तक पहुँचने के योग्य हो जायेगा, जहाँ से फिर कोई वापसी नहीं है । इसका यह मतलब नहीं कि भजन-सुमिरन छोड़ दिया जाय या इस परम आनन्द के धाम तक पहुँचने के लिये चार जन्म लेने ही पड़ेंगे । हमारी कोशिश तो यही होनी चाहिये कि जहाँ तक हो सके, जल्दी से जल्दी हम अपने कर्मों के कर्ज से, जो कि हमें यहाँ जकड़े रखते हैं, छुटकारा पा लें और अपने उस असली घर पहुँच जायें, जहाँ से कि हम आये हैं ।

आपके प्रश्न के बारे में मैं आपको इतना ही बता सकता हूँ कि गुरु का होना बहुत ही जरूरी है, पर अपनी पसन्द का गुरु चुनने के लिये आप स्वतन्त्र हैं । मुँह से कहे गये कुछ लफ्ज नाम-दान नहीं है । नामदान तो एक ऐसा आत्मिक-स्पर्श है जोकि सतगुरु की आत्मा से शिष्य की आत्मा तक पहुँचता है ।

८—सतगुरु अपने शिष्य का मार्ग-दर्शन केवल इस स्थूल संसार में ही नहीं करते, बल्कि जब शिष्य अन्दर जाने लगता है तब वे आन्तरिक मण्डलो में भी उसे सलाह देते हैं तथा उसकी सहायता और उसका पथ-प्रदर्शन करते हैं ।

हम अपने अन्तर में परमात्मा अथवा हकीकत को प्राप्त कर सकते हैं और यही हमारा ध्येय होना चाहिये । पर सब से पहले हमें वह साधन या तरीका मालूम होना चाहिये जिससे हम यह जान सकें कि अन्तर में कैसे और कहाँ जाना है । जिज्ञासु को ये हिदायतें खुद सतगुरु के द्वारा या उनके किसी प्रतिनिधि के जरीये दी जाती हैं ।

जिस सच्ची आत्मिक-जागृति की आप तलाश में हैं, वह खयाल को नाभि-चक्र में जमाने से नहीं मिलती, वह तो

ध्यान को दोनों आँखों के बीच में एकाग्र करने से प्राप्त होती है। यह ध्यान आँखों के द्वारा नहीं, बल्कि मन की तबज्जह के द्वारा किया जाता है। इस केन्द्र (दोनों आँखों के बीच के स्थान) से ही हमारी असली आत्मिक-यात्रा शुरू होती है। अभी हमारी आत्मा और हमारे मन की धारयें सारे शरीर में फैली हुई हैं। हमें उन्हें ऊपर समेट कर दोनों आँखों के बीच में इकट्ठा करना है। इससे हमारे जीवन के सामान्य काम-काज में कोई बाधा नहीं आती है और न ही यह आवश्यक या उचित है कि अपने कारोबार या घरवार को छोड़ दिया जाय। हमें आत्मिक अभ्यास करते हुए अपने सांसारिक कर्तव्यों और अपनी जिम्मेदारियों को भी पूरा करना है। परन्तु हमें शाकाहारी भोजन करने की तथा शराब व नशीली चीजों का त्याग करने की प्रतिज्ञा करनी होगी। निर्धारित शाकाहारी भोजन में सभी प्रकार की सब्जियाँ, फल, पनीर और दूध शामिल हैं।

मन और माया से ऊपर उठने पर ही आप अपने असली स्वरूप को पहचान सकेंगे। हमारी आत्मा तीन प्रकार के शरीर—स्थूल, सूक्ष्म और कारण—में बन्द है और जब हम अपने आप को इन तीनों शरीरों से अलग करने में सफल हो जाते हैं, तभी अपने असली स्वरूप का अनुभव कर सकते हैं। इसके लिये केवल इतना ही चाहिये कि बतार्ड गई रीति से हम रोज कम से कम ढाई घण्टे आत्मिक अभ्यास करते रहे। अगर आप विश्वास और प्रेम के साथ, दृढ़तापूर्वक यह अभ्यास करते रहेंगे तो कुछ ही महीनों में, बल्कि कुछ हफ्तों में ही अनुभव करेंगे कि आप उन्नति कर रहे हैं। पर असली मजिल तक पहुँचने के लिये काफी लम्बा समय चाहिये; यह समय अभ्यासियों के पिछले संस्कारों पर और जितनी वे कोशिश और मेहनत करते हैं उस पर निर्भर करता

हैं । सतगुरु की दया-मेहर जो कि बहुत ही जरूरी है, निसन्देह हरदम साथ रहती है ।

आपको यह जानकर खुशी होगी कि इस विज्ञान में आपको फिलासफी (दर्शन शास्त्र) के अध्ययन या और किसी प्रकार के पढ़ने-लिखने की जरूरत नहीं है; लेकिन अगर इससे आपके मन को सन्तोष मिलता है तो बात दूसरी है । जरूरत है जितना अधिक से अधिक कर सकें उतने अभ्यास की । इतना मैं और कह दूँ कि नाम-प्राप्ति का पहला कदम है पूर्ण शाकाहारी आहार को अपनाना । कुछ महीनों के लिये शाकाहारी भोजन करके देखे कि आप आसानी से इसे अपना सकते हैं कि नहीं । मैं आपको यह सलाह भी दूँगा कि नाम-दान की माँग करने से पहले, आप सन्त-मत के साहित्य का खूब अच्छी तरह अध्ययन करें, ताकि आप अपने मन में पक्का निर्णय कर सकें कि आप इसी मार्ग को अपनाना चाहते हैं और आप अपने सब सन्देहों को भी दूर कर सकें । आप जब भी चाहे मुझे पत्र लिख सकते हैं ।

६—राधास्वामी मार्ग की रहनी और साधना का एक-मात्र उद्देश्य है संसार के घन्धे और मोह-जाल से आत्मा को धीरे-धीरे हटा कर उसे इसी जीवन में परमात्मा से मिला देना । इसी जन्म में उस ध्येय को पाना शायद सम्भव न हो सके, लेकिन अगर हम इस मार्ग पर दृढ़ हैं तो हमें पता चलेगा कि हकीकत को पाने के लिये यह कितना सरल रास्ता है ।

भक्ति और अभ्यास एक परिवर्तन लाते हैं । शिष्य जल्दी ही महसूस करने लगता है कि वह पहले से कितना बदल गया है और वह हकीकत की झलक पाने लगता है । अभ्यास का तरीका, शिष्य को नाम देने के समय बताया जाता है, जिसे पाने के लिये कुछ शर्तें हैं । आप इस बारे में. . . से

पूछ-ताछ कर सकते हैं, जिन्होंने आपको कितावे दी थी । नाम माँगने से पहले जिज्ञासु को चाहिये कि वह इस वारे में पूरी छान-बीन करके अपने आपको इस विषय में सन्तुष्ट कर ले कि जो वह वास्तव में चाहता है, वह यह है या नहीं । मैं यह भी कहूँगा कि नाम माँगने से पहले, छ' महीने गाका-हारी भोजन करना और शराव व नशीले पदार्थों से परहेज करना अच्छा होगा ।

१०—सन्त-मत, असल में अमली रहानियत या क्रिया-त्मक अध्यात्मवाद का एक स्कूल है और उसका ध्येय है अपने अन्तर में ही आत्म-ज्ञान और परमात्मा की प्राप्ति करना । वह सांसारिक कर्तव्यों को निभाते हुए आत्मिक अभ्यास पर जोर देता है । सन्त-मत में कोई रीति-रिवाज, कर्म-काण्ड और पुरोहित नहीं है । आन्तरिक रूहानी तरक्की ऐसे सतगुरु की सहायता से होती है, जो कि अन्तर में शब्द के द्वारा अपने शिष्य से सम्पर्क बनाये रखते हैं ।

११—धर्म के बारे में आपके विचारों से मैं पूरी तरह सहमत हूँ कि मनुष्य को स्वतन्त्र और खुले दिल से, बिना पक्षपात या तरफदारी के, इसे समझने और सीखने की कोशिश करना चाहिये । अगर हम इन धर्मों का गहराई के साथ अध्ययन करेंगे, तो हम उन सब में एक ही सार-तत्व पायेंगे । सिर्फ कुछ धर्म, दूसरों के मुकाबले में कर्मकाण्ड, रूढियों, रीति-रिवाजों और गलत व्याख्याओं में अधिक दब गये हैं । फिर भी मुझे विश्वास है कि हर एक धर्म के प्रवर्तक अथवा उसे शुरू करने वाले की नजर एक ही ध्येय व आदर्श पर थी, क्योंकि सत्य, चाहे आप उसे कहीं भी पायें, सदा समान ही रहेगा ।

राधास्वामी मत, जिसे सन्त-मत भी कहते हैं, पूरी तरह से उस सत्य पर आधारित है जो सब धर्मों का सार है ।

इसलिये यह बगैर किसी जाति-पाँति या पन्थ के लिहाज के, हर मनुष्य को, उसके धर्म में सिखाई गई बातों को ज्यादा अच्छी तरह समझने और अमल में लाने के लायक बनाता है। दूसरे शब्दों में, सन्त-मत कोई नया धर्म नहीं है और न ही यह किसी धर्म में बाधा डालता है, बल्कि यह अनुयायी को इस योग्य बनाता है कि जिस धर्म पर वह चल रहा हो या चलना चाहता हो, उस धर्म को चलाने वाले महात्मा की शिक्षा को अपने जीवन में उतार सके। यह सही माने में आत्मा का विज्ञान है। जिस प्रकार कुल मालिक परमात्मा एक है, उसी प्रकार उसके सन्तों के उपदेश भी—पूर्व में हों चाहे पश्चिम में—एक ही है, क्योंकि वे सभी परमात्मा की प्राप्ति का मार्ग बतलाते हैं।

१२—अपनी माता की अचानक मृत्यु से अवश्य ही आपको काफी चोट पहुँची होगी। आत्माएँ आती हैं और चली जाती हैं। यह संसार एक नदी के समान है और हम सब उसमें बहती हुई लकड़ियों के समान हैं। नदी की एक लहर आकर हमें इकट्ठा कर देती है (कुछ को अधिक समय तक साथ रहने के लिये और कुछ को सिर्फ जरा-सी मुलाकात के लिये ही) और दूसरी लहर आकर हमें अलग-अलग कर देती है। सम्बन्ध जितना घनिष्ठ या नजदीकी होगा, बिछुड़ने का दुःख भी उतना ही अधिक होगा। पर जो भी हो, यह केवल एक सांसारिक सम्बन्ध ही तो है। आत्मा कभी नहीं मरती। कृपया अपने शोक में मेरी सहानुभूति स्वीकार करें। आशा है कि परमात्मा आपको इसे सहन करने और यह समझ लेने की शक्ति देगा कि यह संसार असार और नाशवान है। हम यहाँ अनुभव प्राप्त करने और किसी निश्चित उद्देश्य को पूरा करने के लिये आते हैं और जब वह समाप्त हो जाता है, हम चले जाते हैं।

आपकी यात्राएँ और आपके अनुभव आपको धर्मों का सीधा तुलनात्मक अध्ययन करने का अच्छा मौका देते हैं। मेरे विचार से, सब धर्म एक ही सत्य की ओर इशारा करते हैं कि सब-कुछ अन्दर है और हमें अपने अन्तर में ही खोज करनी चाहिये। हर एक धर्म यही सिखाता है कि परमात्मा है, हमारे अन्दर आत्मा है और आत्मा, परमात्मा का अंग है। 'रिलीजन' (धर्म) शब्द का अर्थ ही 'आत्मा का परमात्मा के साथ सम्बन्ध' है। हमें यह मनुष्य-जन्म इसलिये मिला है कि हम परमात्मा को जाने, उससे प्रेम और उसकी सेवा करें। हम जानते हैं कि परमात्मा सर्वव्यापी है, फिर भी हम उसे केवल अपने अन्तर में ही पा सकते हैं। यह कार्य हर एक इन्सान को खुद ही करना है—लेकिन, बेशक एक ऐसी हस्ती के मार्ग-दर्शन में, जो कि स्वयं परमात्मा में लीन हो चुकी हो।

१३—आपकी इस मार्ग पर चलने की इच्छा प्रशंसनीय है। परन्तु, गुरु के उपदेश व मार्ग-दर्शन के बिना, केवल पुस्तकें पढ़कर ध्यान करने की कोशिश न तो काफी है और न ही वह किसी को ज्यादा दूर ले जा सकती है। आन्तरिक शब्द का अभ्यास वैराग्य और अनासक्ति को पाने का एक अमली या क्रियात्मक तरीका है और साथ ही साथ इससे विवेक भी जाग्रत होता है। आन्तरिक शब्द के प्रेम में और सभी प्रेम आ जाते हैं और धीरे-धीरे यह आपको इस दृश्यमान बाहरी जगत से ऊपर उठाकर सत्य के नजदीक ले आता है।

अपने पूर्व-जन्मों के बारे में जान सकना सम्भव है, लेकिन यह वांछनीय या उचित नहीं है। यह आपके दुःख को और भी बढ़ा सकता है और परमार्थ के मार्ग में आपके लिये मुश्किलें पैदा कर सकता है।

१४—शुरू से आपके धार्मिक-जीवन और धर्म-ग्रन्थ

आदि के पढते रहने का आपको यह फल मिला है कि आपमें असली आध्यात्मिक मार्ग को खोजने की तीव्र इच्छा जाग उठी है ।

जो कुछ आपने पुस्तकों में पढ़ा है वह सब ठीक है, पर पुस्तकें सिर्फ रुचि पैदा करती हैं और जिज्ञासा बढ़ाती हैं । रास्ता तो खुद आपके अन्दर ही है । इस मार्ग की कुंजी देह-धारी सतगुरु से ही मिल सकती है और आपका यह विचार सही है कि सिर्फ देह-धारी सतगुरु से नाम लेने पर या उनके द्वारा शिष्य के रूप में अंगीकार किये जाने पर ही यह आन्तरिक यात्रा तय की जा सकती है ।

१५—मुझे प्रसन्नता है कि आपको जो नाम मिला है उसकी आप कद्र करते हैं । नाम की कद्र करने का सही तरीका है भजन-सुमिरन में जितना भी हो सके समय देना । इसमें डरने की कोई भी बात नहीं है । यह वही चीज है जिसकी आपको तलाश थी, और अब, जब कि आपने उसे पा लिया है, आपको चाहिये कि उसका पूरा फायदा उठायें । अन्दर जाना एक बड़ा आनन्ददायक अनुभव है और इसमें डरने की कोई बात ही नहीं है । इसके सिवाय, यह केवल धीरे-धीरे और क्रमशः होता है, एकदम नहीं । मैं आशा करता हूँ कि इस समय तक आपने डर की भावना पर विजय पा ली होगी । जो भी हो ध्यान को तीसरे तिल पर जमा कर, प्रेम और विश्वास के साथ पाँच पवित्र नामों का सुमिरन करना चाहिये । वहाँ ऐसी कोई भी बात नहीं है जो डर या घबराहट पैदा करे ।

१६—जो आप कहते हैं, वह सही है । यह संसार दुःख, स्वार्थ, निर्दयता और लालच से भरा हुआ है । आपके सतगुरु कहा करते थे—और अन्य सब सन्त भी यही कहते हैं— कि अगर आप इस संसार में या दोनो आँखों के नीचे

कही भी सुख व शान्ति ढूँढना चाहेंगे तो आपको सफलता नहीं मिलेगी । इसी प्रकार, आँखों के केन्द्र (तीसरे तिल) से ऊपर दुःख और निर्दयता को पाना भी उतना ही असम्भव है ।

यह सच है कि इसमें कर्मों का बहुत बड़ा हाथ है और यह सारा नाटक हमारे कर्मों के द्वारा ही खेला जा रहा है । इससे निकलने और शान्ति प्राप्त करने का एक-मात्र रास्ता है तीसरे तिल में ध्यान को एकाग्र करके अपने शरीर को खाली करना, पाँच पवित्र नामों का प्रेम और विश्वास के साथ सुमिरन करना और शब्द में समाकर आश्रय और शान्ति प्राप्त कर लेना ।

हमदर्दी का होना अच्छा है, पर जब तक हम ठोस या वास्तविक सहायता कर सकने की अवस्था में न हों, हमारी हमदर्दी कोई खास कारगर या सार्थक नहीं हो सकती । मानसिक या किसी और प्रकार से पशुओं के दुःख में भाग लेने की कोशिश से कोई लाभ नहीं, क्योंकि ऐसा करने से आप अपने ऊपर एक ऐसा भार उठा लेंगे, जिसे आप ढो नहीं पायेंगे । आप सतगुरु से उन्हें सहायता देने के लिये प्रार्थना अवश्य कर सकते हैं । इस प्रार्थना के फल-स्वरूप, आपको भी निर्मलता और पवित्रता प्राप्त होगी, क्योंकि यह करुणा, दया और सहानुभूति के दिव्य गुणों को प्रबल रूप से जाग्रत करती है ।

इन सबके बीच में भी, कृपया अपना भजन-सुमिरन बराबर करते रहें । जब भी आप इन बातों के लिये बहुत दुःखी हों तथा जब ये आपके मन पर छा जायें, तो बड़ी लगन के साथ नाम का सुमिरन और अन्तर में जाने का प्रयत्न करें ।

१७—कर्मों का कानून बड़ा ही जटिल है, यह उतना ही विविध है जितनी कि प्रकृति । इसकी छान-बीन में लगे

रहना कोई खास लाभप्रद काय नहीं होगा और अन्त में हम इसी नतीजे पर पहुँचेंगे कि “जैसा बोओगे, वैसा काटोगे” । ज्यादा जरूरी सवाल तो यह है कि इस कर्मों के कानून को किस प्रकार समाप्त किया जाय या कैसे इसके चंगुल से बचा जाय ? इसका जवाब है—अपने आपको भजन-सुमिरन में लगाना । जब आप ऊपर जायेंगे और शब्द में समा जायेंगे तब ऐसा लगेगा मानों आप मैदानों की तेज गरमी से बचकर पहाड़ों में पहुँच गये हैं ।

— सरदार बहादुरजी ने आपको जो लिखा था, वह सही है, हालाँकि हो सकता है कि इन बातों को आप (अभी) पूरी तरह से न समझ सकें । इस जिज्ञासा को स्थगित या मुलतवी करके भजन-सुमिरन में लग जाना बेहतर होगा, ताकि आप अन्दर जायें और इन बातों को खुद ही जान लें ।

हाँ, आध्यात्मिक चिकित्सा या रूहानी इलाज का आज-कल काफी चलन है और शायद लोगों को इससे लाभ भी होता होगा । मैं आपको इस तरह के इलाज का सहारा लेने की सलाह नहीं दूँगा, पर अगर आपको कोई शारीरिक रोग है तो किसी डाक्टर से सलाह ले और खुद को भजन-सुमिरन में लगायें । अगर सुमिरन के द्वारा आप अपनी चेतनता को ऊपर ले जायेंगे तो फिर दर्द का अनुभव नहीं होगा या वह काफी कम हो जायेगा । यह शरीर ही है जो कि दर्द महसूस करता है और हमारी चेतनता जब आँखों के पीछे आ जाती है तब हम दर्द का अनुभव नहीं करते । जब हमारा ध्यान नीचे चला जाता है, केवल तभी हम दर्द महसूस करते हैं ।

१८—मुझे प्रसन्नता है कि आप भजन-सुमिरन को पूरा समय दे रहे हैं । मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि भजन को पूरा समय देने से हमारे रोज के काम-काज में जरा-सी भी बाधा नहीं आती है । बल्कि, यह हमारे रोज के कार्यों में सहायक होता है ।

आप कहते हैं कि आपको यह विश्वास दिलाया गया था कि भजन से मन को शान्ति मिलती है और आपका अनुभव है कि ऐसा कभी-कभी ही होता है। यह बात विलकुल सही है। सब से पहले, जब तक मन में किसी प्रकार का भी सांसारिक मोह है, तब तक शान्ति नहीं आ सकती, क्योंकि संसार की सब वस्तुएँ नाशवान हैं। वास्तविक स्थायी शान्ति तब मिलती है जब हम शरीर के नौ द्वारों को खाली करके अन्तर में शब्द के साथ सम्बन्ध जोड़ लेते हैं। इन्द्रियों के घाट से ऊपर उठने में तथा ध्यान को दोनों आँखों के बीच में एकाग्र करने में हम जिस हद तक सफल होते हैं, उसी के अनुसार हमें थोड़े या अधिक समय के लिये शान्ति मिलती है।

कृपया किसी भी समय लिखने में संकोच न करें, मुझे आपकी सहायता करने में सदैव प्रसन्नता होगी।

१६—आपकी आत्म-ज्ञान पाने की हार्दिक इच्छा आपको सत्संग में लाई और उसी के कारण आपको नाम मिला। पर यह सिर्फ रास्ता बताना या दूसरे शब्दों में, आपके पथ-प्रदर्शन के लिये एक नक्शा बनाना है। अब आपको इस यात्रा के लिये तैयारी करना और इस पर सीधे चल पड़ना है। जैसा कि आप जानते हैं, हमारी आध्यात्मिक-यात्रा पैरों के तलों से शुरू होती है और सिर की चोटी पर जाकर समाप्त होती है, क्योंकि मनुष्य ब्रह्माण्ड का छोटा रूप है और जो कुछ भी बाहर दिखता है, वह सब उसके अन्तर में है।

सबसे पहली बात है अपनी सुरत को समेट कर आँखों के बीच में लाना। सन्त-मत में यह कार्य तीसरे तिल में खयाल को रख कर पाँच पवित्र नामों के सुमिरन के द्वारा किया जाता है, जो कि नियमपूर्वक, कम से कम रोज दो घण्टे करना चाहिये। इसमें आँखों पर दबाव या जोर नहीं

देना चाहिये, क्योंकि यह सुमिरन, तीसरे तिल में, मन की तवज्जह के द्वारा किया जाता है। अन्य लम्बे और जोखिम भरे साधनों की तुलना में यह मार्ग बहुत सरल है। जब मन तीसरे तिल पर एकाग्र हो जाता है, तब हम उस शब्द को सुनने लगते हैं जो कि अन्त में हमें अन्दर खींच कर ऊपर ले जाता है।

मन को एकाग्र करना इस अभ्यास का पहला भाग है, जो कि सबसे कठिन है और जिसमें काफ़ी समय और परिश्रम की जरूरत है; क्योंकि मन को एकाग्र करने का अर्थ है जब चाहें तब उसे अपने अन्तर की ओर मोड़ सकना। इसीलिये, भजन में नियमितता का होना बहुत आवश्यक है। ज्यों-ज्यों आप अभ्यास करेंगे, आप कुछ सनसनी व दर्द का अनुभव करेंगे—पहले शरीर के निचले भाग में और फिर कुछ ऊपर—जो कि स्वाभाविक है व थोड़ी देर के लिये ही होता है; इनसे आपको घबराना नहीं चाहिये। भजन-सुमिरन में तरक्की के मूल आधार है धैर्य व लगनपूर्वक अभ्यास तथा सतगुरु के प्रति श्रद्धा, प्रेम और विश्वास।

अभ्यास के विषय में आपके प्रश्नों का उत्तर देने में मुझे हमेशा खुशी होगी।

२०—आध्यात्मिक मार्ग में उन्नति, जैसा कि आपको पता ही है, कई बातों पर निर्भर है, जिनमें पिछले कर्मों का लेन-देन कुछ कम नहीं। यह हमारे भक्ति और अभ्यास के अनुसार भी समय-समय पर कम या ज्यादा होती है। सत-गुरु इन सब पर पूरी निगरानी रखते हैं। शिष्य का कर्तव्य तो बताये गये तरीके से भजन-सुमिरन करना और बाकी सब-कुछ सतगुरु पर छोड़ देना है। उस उद्देश्य के लिये यहाँ आना जरूरी नहीं, क्योंकि भजन-सुमिरन तो कहीं भी किया जा सकता है।

२१—सुमिरन और भजन से हम एक ऊँची हस्ती में विश्वास करना सीखते हैं। इससे हमारा बोज़ बँट जाता है और हम एक हल्कापन महसूस करने लगते हैं। इसके सिवाय, नियमित भजन-सुमिरन आपको रोजमर्रा की उलझनों से ऊपर उठने और वे-तअल्लुक या अनासक्त होने में मदद करता है। जिन्दगी उतार-चढ़ाव से पूर्ण है और हम भी बढ़ते रहते हैं, चाहे हमें इसका पता न भी हो।

२२—चर्च या गिरजे में उपासना और दूसरे रस्म-रिवाज कुछ हद तक भले ही भक्ति-भाव उत्पन्न करने में मदद दे, किन्तु आम तौर पर, कुछ समय बाद वे वेअसर हो जाते हैं। जरूरी बात तो आन्तरिक गिरजे या हरि-मन्दिर में पूजा करने के योग्य बनना है। “(द्वार) खटखटाओ और वह तुम्हारे लिये खोल दिया जायेगा।” सुमिरन उस द्वार को खोलने की चाबी है, यह वह खटखटाने की क्रिया है जिससे कि द्वार खुलता है।

२३—आपकी चेतन और सजग होने की इच्छा की मैं प्रशंसा करता हूँ, पर जैसा कि आपने कहा है, यह यात्रा लम्बी है और अक्सर प्रतीक्षा भी लम्बी ही होती है। इस बात से किसी प्रकार निराश होने के बदले, हमारी लगन व कोशिश में और अधिक तेजी आनी चाहिये। सफलता की कुंजी सुमिरन है, जो कि दोनों आँखों के बीच में ध्यान को टिका कर करना चाहिये, ताकि मुरत की धारा को सिमटने में आसानी हो। आप इस केन्द्र के जितने नजदीक आयेगे और गद्द के साथ जितना अधिक सम्पर्क जोड़ेंगे, उतना ही अधिक आपको आत्मिक आनन्द और उल्लास का अनुभव होगा। कृपया प्रेम और विश्वास के साथ आगे बढ़ते रहें और अगर आपको किसी प्रकार की कठिनाई मालूम हो तो लिखने में सकोच न करें।

अनासक्त होने के लिये आपको अपना ध्यान दोनों आँखों के बीच में जमाना चाहिये, न कि हृदय पर। वैसे, सुमिरन करने का भी यही सही तरीका है।

२४—डर का कारण है अज्ञान, विश्वास की कमी और अपने आपको न पहचानना। आत्म-साक्षात्कार या अपने आपको पहचानने में समय जरूर लगता है, पर सतगुरु में और हर प्रकार से रक्षा और सँभाल करने की उनकी शक्ति में विश्वास होना भी काफी है। यह विश्वास तथा प्रेम, भजन और आन्तरिक अनुभव से उत्पन्न होता है। नियम-पूर्वक प्रेम के साथ पाँच पवित्र नामों के सुमिरन से भी यह विश्वास पैदा होता है। ये नाम बहुत शक्ति वाले और आध्यात्मिक महत्व के हैं, और सब कठिनाइयों और बाधाओं से आपकी रक्षा करेंगे।

बेचैनी अथवा 'वह अकारण कोई बात' का अनुभव, हमारे अपने ही दबे हुए या अर्ध-चेतन सस्कारों का नतीजा है जो हमें कभी-कभी कुछ शिथिल या सुस्त सा बना देते हैं। पर पाँच नामों के सुमिरन के द्वारा उनका सफलता-पूर्वक मुकाबला किया जा सकता है।

२५—जहाँ तक आपके प्रश्न का सम्बन्ध है, आन्तरिक दृष्टि के खुलने और अन्तर में सतगुरु के नूरी स्वरूप के दर्शन होने का यह मतलब जरूरी नहीं कि आगे कोई कर्म ही बाकी नहीं है। आप सतगुरु के नूरी स्वरूप के दर्शन तो पहले स्थान पर कर सकते हैं, परन्तु उसके बाद जो होता है, वह अधिक महत्वपूर्ण है।

आपने पूछा है कि क्या सत्संगी अपने सभी कर्मों को समाप्त करके त्रिकुटी को पार करने के लायक हो जाता है या कुछ कर्मों का हिसाब चुकाना बाकी रह जाता है? सो, सतगुरु अपनी दया से यह प्रबन्ध कर सकते हैं कि शिष्य

अपने बच्चे हुए कर्मों को किसी आन्तरिक मण्डल में वैठकर भक्ति के द्वारा समाप्त कर दे और उसे फिर से इस स्थूल ससार में जन्म लेने की जरूरत न पड़े। पर यह तब होता है जब कि उसके अन्दर कोई प्रबल इच्छा या आसक्ति न हो। आम तौर पर, सत्संगी को यदि इस ससार में फिर से जन्म लेना भी पड़े, तो वह जन्म पहले से अधिक अच्छी परिस्थितियों में होता है और उसमें भजन-सुमिरन के लिये अधिक सुविधायें होती हैं।

अन्तर में सतगुरु के नूरी या ज्योतिर्मय स्वरूप का दर्शन एक अपूर्व और निराला अनुभव है।

२६—रोज नियम पूर्वक भजन-सुमिरन करना बहुत ही जरूरी है। वक्त की पाबन्दी या रोज एक ही समय अभ्यास में बैठने का भी असर होता है। हो सकता है कि आज के जमाने में वक्त की पाबन्दी हमेशा न निभ सके, पर रोज अभ्यास करने के नियम का पालन अवश्य करना चाहिये। प्रतिदिन चार घण्टे बैठना, एक अच्छा लक्ष्य है। जब आप इस समय को और बढ़ाना चाहे तो आपका यह यत्न होना चाहिये कि कई बार थोड़ी-थोड़ी देर बैठने के बजाय, एक ही बैठक में धीरे-धीरे अधिक समय लगाये।

शब्द हमेशा आपके अन्दर है, हमेशा से ही रहा है और जब तक आप जीवित हैं, कभी बन्द नहीं होगा। यह आपको जिन्दा रखता है। सो इस बारे में आप कोई चिन्ता न करें। जब लोग कहते हैं कि शब्द बन्द हो गया है या चला गया है, तब शब्द नहीं जाता बल्कि एकाग्रता चली जाती है और ध्यान फैल जाता है। कभी-कभी, कुछ खास कर्मों के कारण या मन के चिन्ता व गम में उलझे रहने के कारण शब्द हट जाता है (किन्तु ऐसा बहुत कम होता है), पर वह गुम नहीं होता। लेकिन यह हालत थोड़े समय के लिये होती है और

सुमिरन करते रहने से वापस ठीक हो जाती है ।

शब्द ही सतगुरु का वास्तविक व मूल रूप है और अपने इसी वास्तविक रूप में सतगुरु सब जगह मौजूद है और अपने शिष्यों की देख-भाल करते हैं । सतगुरु के पत्र और सत्सग की पुस्तकें वे कड़ियाँ हैं जो शिष्य को सतगुरु के साथ जोड़ती हैं और उसे उनकी याद दिलाती रहती हैं ।

जब आप शब्द को सुन रहे हों तब (सिवाय उस वक्त के जब आपको कोई शक हो या डर लग रहा हो) आपको नाम का सुमिरन नहीं करना चाहिये और अपना पूरा ध्यान शब्द को सुनने में लगाना चाहिये, ताकि समय आने पर यह आपको ऊपर खींच सके । आपका घण्टी की आवाज सुनना अच्छी बात है । कुछ समय बाद आप घण्टे की धुन सुनने लगेगे, जो आत्मा को ऊपर खींचती है । पर किसी शब्द या धुन की आशा या इन्तिजार में न रहें, क्योंकि इससे मन की एकाग्रता में बाधा पड़ती है ।

इसी प्रकार, रोशनियों की तलाश में भी न रहे, बल्कि जो कुछ भी आपके सामने आता है उसे देखे और अगर वे दिखाई न दें तो दुःखी न हो । अपने ध्यान को एकाग्र रखें और पूरा ध्यान शब्द में लगा दें ।

जहाँ तक दर्शन का सवाल है, जब आप सुमिरन और शब्द के द्वारा ठीक केन्द्र पर पहुँच जायेगे, तो स्वरूप अपने आप ही आपके सामने आ जायेगा । जो कुछ भी आप देखें या सुनें उसके बारे में और लोगों से बात न करें । पूरी लगन के साथ इस मार्ग पर बढ़ने की कोशिश करने वाले श्रद्धालु सत्संगियों के पत्रों का मैं हमेशा स्वागत करता हूँ ।

२७—मुझे प्रसन्नता है कि आपकी पत्नी यह महसूस करती है कि यही सही रास्ता है और उन्होंने अपनी खुशी से नाम माँगा है । पति और पत्नी, पारिवारिक जीवन रूपी

रथ के दो पहिये हैं और जब ये दोनों आपस में सहयोग करते हुए, एक ही दिशा में चलते हैं तो इससे न केवल पारिवारिक जीवन ही सुखी होता है, बल्कि आध्यात्मिक उन्नति में भी मदद मिलती है। अति से वचना व मर्यादा में रहना एक अच्छा नियम है। सन्त-मत मध्यम मार्ग है, यह अति का समर्थन नहीं करता। हमारे कर्मों का सब कर्ज, सतगुरु और शब्द रूपी बैक के जरीये चुका दिया जाता है।

२८—मुझे खुशी है कि आपको हिदायतों से मदद मिली है, और आपको शब्द पहले से अधिक स्पष्ट और जोर से सुनाई देता है और आप अपना ध्यान पहले से ज्यादा देर तक उसमें जमाए रख पाते हैं। यह बड़े उत्साह की बात है कि आपने अपनी मुख्य बैठक को दो घण्टे से बढ़ा कर तीन घण्टे कर लिया है, समय आने पर इसके अच्छे परिणाम निकलने चाहियें। साधारण तौर पर, मन की शुरू-शुरू की चंचलता पर विजय पाने और ध्यान को शब्द में लगाने में काफी समय लग जाता है। इसीलिये अभ्यास के पहले भाग का समय बढ़ाना वांछनीय या उचित है। यही कारण है कि हम जितना अधिक समय देते हैं, यह काम उतना ही आसान होता जाता है। यह कोरी कल्पना ही नहीं है।

भजन में आपके हाथ-पैर जल्दी ही सुन्न होने लगते हैं, यह अच्छी निशानी है और इससे पता चलता है कि चेतनता या सुरत की धार शीघ्र तथा आसानी के साथ सिमट रही है। जितने अधिक आप शब्द में स्थिर होने लगेंगे, सुरत की धार भी उतनी ही अधिक अन्दर की ओर जाने की आदी हो जायेगी और आप महसूस करने लगेंगे कि न सिर्फ सोते-उठते ही, बल्कि हर समय सतगुरु का शब्द-रूप आपके ऊपर या चारों ओर मँडरा रहा है। सब कुछ उचित समय पर होगा।

प्रेम, विश्वास और नियमितता के साथ धैर्यपूर्वक अभ्यास में लगे रहे और बाकी सब कुछ सतगुरु पर छोड़ दें ।

२६—आपका प्रसन्न होना बिलकुल उचित है । जब पति और पत्नी दोनों एक ही मार्ग पर चलते हैं, तब गृहस्थी की गाडी ज्यादा अच्छी तरह से चलती है और पारिवारिक सुख और आत्मिक-आनन्द प्राप्त होता है । अब आप दोनों के सासारिक और आध्यात्मिक स्वार्थ समान हैं और यह बात आपको अपने भजन में मदद देगी ।

हाथ-पैर, चेतना के सिमटाव के कारण सुन्न होते हैं और यह प्रगति की निशानी है । यह सुन्न होना अस्थायी है और इसके कारण घबराना नहीं चाहिये ।

३०—मैं आपके इस मार्ग को अपनाने और एक अच्छी शिष्या बनने के इरादे का स्वागत करता हूँ । आपके पति पहले से ही सत्सगी हैं, इससे दोनों की रूहानी तरक्की में आसानी होगी, क्योंकि अब दोनों का झुकाव एक ही ओर होगा । कृपया याद रखें कि सुमिरन सबसे जरूरी है । यह हमारे ध्यान को एकाग्र करके दोनों आँखों के बीच में ठहराता है, जिसके बाद ही हमारा रूहानी सफर शुरू होता है ।

३१—इधर-उधर भागना, शक और मुश्किलें पैदा करना और बाद में कभी-कभी उन्हें सुलझाने के लिये बैठ जाना, मन का स्वभाव है और इस तरह यह आपको बहुत कुछ व्यर्थ के कामों में उलझाये रखता है । सही तरीका तो है कि मन को एकाग्र किया जाय और जब तक हो सके तब तक उसे तीसरे तिल में ठहराया जाय । शान्ति सिर्फ यहीं है । इससे नीचे केवल झगड़े और फसाद हैं ।

हम दूसरों के दोष देखने के आदी हैं । लेकिन, परमार्थ की चाह रखनेवालों का यह तरीका नहीं है । एक सत्सगी या रूहानी तरक्की चाहने वाले हर इन्सान को चाहिये कि

दूसरों के दोष ढूँढने के बजाय अपने ही दोष ढूँढे और एक-एक करके उन्हें छोड़ने की कोशिश करे। यह सिर्फ अपने आपको दूसरों से अच्छा व ऊँचा समझने का भाव ही है जो कि हममें दूसरों के दोष ढूँढने की यह आदत पैदा करता है; और यह नम्रता के आदर्श के विलकुल खिलाफ है।

स्वतन्त्र इच्छा का सवाल एक पुराना विवाद है। सब से अच्छा और सन्तोषप्रद हल (जिस पर विश्वास भी किया जा सकता है) तब मिलता है, जब कि कोई अन्दर जाता है और कर्मों के कारोवार को खुद देख लेता है। हमें ऐसा लगता है कि हममें स्वतन्त्र इच्छा है; पर वह कई बातों और परिस्थितियों से इतनी दबी हुई है कि असल में स्वतन्त्र इच्छा नाम की चीज बहुत कम ही रह गई है। यह कहना कोई ज्यादाती नहीं होगी कि जब तक हम सतगुरु और नाम के सम्पर्क में नहीं आते, तब तक हम उस ताकत के हाथों में, जो ससार को चला रही है, कठपुतलियों के समान हैं। यह भी याद रखना चाहिये कि जिसे हम भाग्य या होनहार कहते हैं, वह कोई ऐसी चीज नहीं जो हमारी मरजी के खिलाफ, किसी बाहरी शक्ति द्वारा, हम पर लाद दी गई हो, बल्कि वह तो जो कुछ हम पीछे कर आये हैं उसका स्वाभाविक परिणाम है। जैसा हमने बोया है, वैसा ही काटना होगा।

जैसे-जैसे एकाग्रता बढ़ेगी और सुरत का पूरा सिमटाव होने लगेगा, घण्टियों की आवाज अधिक स्पष्ट होती जायेगी। सुस्ती व आलस से हर हालत में बचना चाहिये, क्योंकि यह अभ्यास की जड़ पर ही चोट करता है।

३२—अहंकार, जैसा कि आप जानते ही हैं, काफ़ी लम्बे समय तक पीछा नहीं छोड़ता और कभी छिपकर तथा कभी खुले रूप में, हम पर वार करता ही रहता है। सुमिरन, ध्यान और भजन के द्वारा हमें धीरे-धीरे अहंकार के प्रभुत्व या

अधिकार को हटा कर उससे ऊपर उठना चाहिये, ताकि यह एक आज्ञाकारी सेवक बन जाये, न कि स्वामी । आत्मिक अभ्यास के द्वारा हमे इन परिस्थितियों का सामना करने की ताकत मिलती है । . . . क्योंकि सतगुरु और शब्द दोनों एक ही है ।

३३—हमारे महान सतगुरु (महाराज सावनसिंहजी) हमेशा अपने शिष्यों के साथ है, वे निरन्तर उनकी सहायता और उनकी प्रगति की निगरानी कर रहे है । आप पूरा यकीन रखे कि प्रेमपूर्वक किया गया कोई भी यत्न खाली नहीं जाता । एक दिन आप सतगुरु के नूरी स्वरूप को देखेंगे । पर कृपया यह याद रखे कि इस संसार मे आते समय हम अपने प्रारब्ध कर्मों को भी साथ लाये है और उन्हें अवश्य ही बेबाक या भुगत कर समाप्त करना होगा । प्रेमी और वफ़ादार शिष्य, अपने अहंकार को एक तरफ रखते हुए, इन्हें सतगुरु की मौज मानकर भुगत लेता है । हमें याद रखना चाहिये कि जब भी सतगुरु ठीक और उचित समझेंगे, हमें अपने धाम बुला लेंगे ।

३४—किसी न किसी प्रकार की थोड़ी-बहुत आलोचना तो होगी ही । पर सच्चे खोजी और जिज्ञासु के द्वारा की गई आलोचना का स्वागत करना चाहिये । संत-मत के उसूलो को अच्छी तरह से समझने के बाद होनेवाला विश्वास, कोरे अंध-विश्वास से कही ज्यादा कीमती है ।

३५—मुझे यह जानकर अफसोस हुआ कि आप अभी तक अपने सुमिरन की समस्या में उलझे हुए है । वास्तव में, सुमिरन का साँस के साथ कोई सम्बन्ध ही नहीं है । साँस की गति के साथ सुमिरन करना एक गलत आदत है तथा और सब गलत आदतों की तरह (जिन्हे कि बदलने की जरूरत है), यह भी धीरे-धीरे ठीक हो जायेगी । आप इसके बारे में

चिन्ता न करें, बल्कि सही तरीके से—जैसा कि आपको बताया गया है—सुमरिन करें। अगर सयोग से, कभी तवज्जह नीचे गिरती है या साँस की ओर जाती है तो उसकी ओर ध्यान न दे और सही अभ्यास को फिर से शुरू कर दे।

जो कुछ भी भजन या सुमरिन के समय शरीर की अस्थिरता को कम करने में मदद दे, वह अच्छा व अपना योग्य है; और यह आपके लपटे हुए कम्बल के इस्तेमाल पर भी लागू होता है। अभ्यास में बैठने के बारे में आपने जो पूछा उसका उत्तर है कि चाहे आपको कुछ याद रहे या न रहे, या भजन में रस मिले या न मिले, आपका कर्तव्य है कि बिना नागा रोज ढाई घण्टे बैठे। बाकी सब-कुछ सतगुरु आप सँभाल लेंगे। यह विश्वास रखें कि जो भी उनका द्वार खटखटा रहे है, उनकी ओर से वे बेखबर नहीं है। 'मै' या 'अह' का खयाल, जिसने आपको परेशान कर रखा है, बड़ी आसानी से हटाया जा सकता है। आखिर, अपने ही फायदे के लिये, शिष्य को अपने आपको सतगुरु की शरण में अर्पण करना ही होगा। 'फिर 'मै' का खयाल ही क्यों आना चाहिये? कृपया इसके विषय में चिन्ता न करें।

हमसे हर एक में अपनी-अपनी कमियाँ या खामियाँ हैं। अगर हम पूर्ण होते, तो यहाँ न होते। अपनी कमियों और दोषों की जानकारी भी एक वरदान या बख्शिश है। उसके बाद, ठीक तो यह है कि उनका दुखड़ा रोकने के बजाय उन्हें दूर करने की कोशिश की जाय। दर्शन की प्यास मनुष्य को निर्मल और पवित्र करती है और जब यह बहुत ही तीव्र हो जाती है, तब किसी न किसी रूप में इसकी तृप्ति होती है। प्रेम के साथ किया गया भजन-सुमरिन हमारी लियाकत बढ़ाकर हमें दर्शन के अधिक योग्य बनाता है।

शादी, बरात, आदि सामाजिक कार्यों से दूर भागना

मुनासिब नही । असामाजिक होकर हम स्थिति को सुधार नहीं सकते । हमे इनमें जाना चाहिये, परन्तु जहाँ तक हो सके हमे अपना खयाल को अभ्यास की ओर, खास कर सुमिरन में, रखना चाहिये । जब व्यक्ति दूसरों के साथ हो और वात-चीत मे न लगा हो, तब भी वह बड़ी आसानी से सुमिरन कर सकता है ।

कृपया, बहुत बातें पूछने के बारे में या बहुत दोष होने के बारे में चिन्ता न करें । अपनी ओर से पूरी कोशिश करते रहे । मैं आपके प्रयत्नों से खुश हूँ ।

३६—यह अच्छा है कि आप अपनी गलती समझते हैं । पर एक बार उसे समझ लेने के बाद उसी बात को फिर से दोहराना नही चाहिये, जब कि आप जानते हैं कि वह अनुचित या बेजा है । यह तभी सम्भव हो सकता है जब आप हर रोज नियमित रूप से भजन-सुमिरन में बैठें ।

अगर शिष्य सतगुरु की ओर मुख करता है, तो वे सदा उसकी सहायता के लिये मौजूद है । सतगुरु की ओर मुख करने का सबसे अच्छा तरीका है बिना नागा प्रति-दिन ढाई घण्टे भजन में बैठना, जैसा कि आपने नाम-दान के समय वचन दिया था । हम मुश्किलों के होते हुए भी दुनिया के लोगों को दिये हुए अपने वचन निभाते है । तो ऐसा ही हमे अपने सतगुरु के साथ क्यों नही करना चाहिये ? परमात्मा उन्ही की मदद करता है, जो खुद अपनी मदद करते है, और अपनी मदद करने का सबसे अच्छा तरीका है सतगुरु के हुक्म या आदेशों का पालन ।

३७—आप जिन परेशानियों में से गुजर रहे हैं, उनके बारे में आपके समाचार पढ़े । पर उनसे जरा भी घबराने की जरूरत नही । हमें अपने मन से लड़ना है और उसे परास्त करना है । भजन-सुमिरन को छोड़ देना, एक जानी

दुश्मन के सामने हथियार डाल देने के समान है । एक अच्छा सिपाही आखिर तक मुकाबला जारी रखता है ।

पलटू साहिव, सार-वचन और सन्त-मत के अन्य साहित्य को पढे । वे सब यही कहते हैं कि यह मन के साथ जिन्दगी भर का मुकाबला है और तब तक चलता है, जब तक कि हम जीत नहीं जाते । सतगुरु का ध्यान करे, उनसे प्रेरणा और बल ले और लड़ाई जारी रखे । परमात्मा सिर्फ उन्हीं की मदद करता है, जो खुद अपनी मदद करते हैं ।

अगर आप व्यास आने में असमर्थ है, तो कोई हरज नहीं । सतगुरु आपके अन्तर में है और आप जहाँ भी चाहे अपना भजन-सुमिरन कर सकते हैं । जरूरत तो है इस लड़ाई को जारी रखने के पक्के निश्चय की, और अगर आप सत-गुरु की कृपा का सहारा लेकर आगे बढ़ेंगे तो सफल हो सकेंगे ।

कृपया सुमिरन पर जोर दें । अगर अभ्यास के समय मन बाहर भटकने लगे तो उठ जाये और सुमिरन करते हुए टहले और जब तक पूरा समय न हो जाय तब तक न रुके । अगर आप रोज इस तरह अपनी कोशिश में डटे रहेंगे तो इस लड़ाई को अवश्य जीत लेंगे ।

३८—मैं आपकी कठिनाई को समझता हूँ, लेकिन आपके लिये, जहाँ तक सम्भव हो, अपने समाज के लोगों के साथ निभाये रखना अच्छा होगा । अगर जो कुछ वह खुद कर रहा है ठीक है, तो और लोग क्या कहते हैं इसका एक सत्सगी को बुरा नहीं मानना चाहिये । सत्सग तथा सन्त-मत के सिद्धान्तों और उपदेशों के अनुसार शुद्ध मति और ईमानदारी के साथ काम करने की कोशिश करे । अपना भजन-सुमिरन नियत रूप से करते रहे और अन्तर में सत-गुरु से प्रार्थना करे ।

३६—आपने जो समस्या सामने रखी है, उसके बारे में मैं यही कहूँगा कि अपने उन मित्रों के साथ जो कि सत्संगी नहीं हैं, मेल-जोल रखने और खाना खाने पर कोई रोक नहीं है; हालाँकि सन्त-मत के सिद्धान्तों के अनुसार हमें ज्यादातर सत्संगियों के साथ मेल-जोल रखने की कोशिश करना चाहिये । यह तो करीब-करीब असम्भव ही है कि गैर-सत्संगी मित्रों के साथ भोजन करना व मेल-मुलाकात रखना विलकुल ही बन्द कर दिया जाय । लेकिन फिर भी हमें अपने उसूलों में ढील नहीं करना चाहिये । इससे शायद कभी-कभी कुछ कठिनाइयाँ उत्पन्न हो, पर अन्त में वे हमारे दृष्टिकोण और विचारों की इज्जत करेंगे ।

परमार्थ में तरक्की, हमारे मन की अवस्था पर निर्भर करती है । सो, अगर हमारे मन पर सन्त-मत के उसूलों के खिलाफ़ कोई असर नहीं होता है, तो ऐसे मेल-जोल में कोई हरज नहीं । पर इसका एक और पहलू भी है और वह है आपके पति का दृष्टिकोण । पति-पत्नी के बीच पारिवारिक सुख और सहमति का बना रहना, मित्रों के मेल-जोल से ज्यादा जरूरी है । इसके सिवाय, अगर घर में शान्ति नहीं है, तो इसका भजन और रूहानी तरक्की पर भी बुरा असर पड़ता है । इसलिये, मैं आपसे यही कहूँगा कि प्रेम के साथ इस विषय पर अपने पति से चर्चा करें और अगर हो सके तो उन्हें मनाने का प्रयत्न करें, नहीं तो उनकी राय पर चले । कृपया किसी ऐसी बात को लेकर, जिसे आपके पति बहुत महत्व देते हों, कोई कठिनाई पैदा करने की कोशिश न करें ।

४०—मैं आपकी कठिनाइयों को समझता हूँ और मुझे खुशी है कि आप फिर भी मेरी राय पर चलते हुए, अपने पति के विचारों के अनुसार व्यवहार करने का प्रयत्न कर रही हैं । आपकी मानसिक पीड़ा खास कर इसीलिये है कि

आप इस स्थिति को कुछ सकोच या झिझक के साथ स्वीकार कर रही है। भले ही आप सही भी हों, परन्तु और सबके तथा खासकर आपके हित को देखते हुए यही उचित होगा कि आप अपने पति के साथ एकता बनाये रखे और उन्हें ऐसा न लगने दे कि आपके विचार उनसे अलग है। शुरू-शुरू में यह आपके लिये कुछ कठिन हो सकता है, पर अन्त में इससे आपको अपने सांसारिक तथा आध्यात्मिक जीवन, दोनों में ही सहायता मिलेगी।

आपको नाराजी-भरी रजामन्दी से नहीं, बल्कि प्रेम तथा नरमी के साथ अपने पति को मना कर वापस उनकी खुशी प्राप्त करना है। इससे अवश्य ही उनके रुख और व्यवहार में परिवर्तन आयेगा और तब सब-कुछ विलकुल ठीक हो जायेगा। जब-जब भी आप किसी परिस्थिति को स्वीकार करने में असमर्थ हो या परेशानी या गुस्से का अनुभव करें, तब अगर हो सके तो कम से कम कुछ मिनटों के लिये ही समय निकालकर एकान्त में बैठ जाये और सुमिरन व भजन करे। इससे आपको बड़ी शान्ति मिलेगी।

मुझे खुशी है कि आप कभी-कभी घण्टियों की धुन सुनती हैं और वह भी नाम लेने के बाद इतनी जल्दी ही। अगर आप अपने ध्यान को दोनों आँखों के बीच में जमाकर काफी सुमरिन और भजन करेगी तो आप घण्टियों की धुन और अधिक बार तथा अच्छी तरह से सुन सकेगी। फिर कुछ समय बाद आपको दर्शन भी होंगे।

कृपया मन की जिद और चालाकियों से हताश न हों। मन का तो यह स्वभाव ही है। पर इसके स्वभाव को जानते हुए हमें इसे बश में करना और बदलना है। विश्वास व प्रेम के साथ हमेशा याद रखे कि सतगुरु सदा अंग-संग है और सघर्ष में लगे हुए अपने शिष्यों की सहायता करते हैं।

४१—मुझे खुशी है कि आप प्रतिदिन ढाई घण्टे अभ्यास कर रही हैं। यह मन एक अड़ियल घोड़े के समान है, जो युगो से इन्द्रियों के चलाये चल रहा है। इन्द्रियों के बजाय आत्मा की सवारी में रहने की इसकी आदत डालने के लिये काफी समय तक इसे सिखाने और फेरने की जरूरत है। अगर हम सतगुरु के आदेशों का ईमानदारी के साथ पालन करते रहे, तो सब-कुछ हो जायेगा।

घण्टे की धुन बहुत अच्छी है, पर क्योंकि मन बाहर सांसारिक बातों से परेशानी और झुंझलाहट का अनुभव करता है, इसलिये यह ऊपर खिच नहीं पाता। जब धीरे-धीरे आप बाहर की बातों की परवाह न करना या उन्हें कम महत्व देना सीख जायेंगी, तब शब्द आपको ऊपर खींच लेगा और बहुत आनंद प्रदान करेगा। हाँ, प्रकाश भी कभी-कभी दिखाई देता है, पर यह विभिन्न लोगों को विभिन्न तरह से दिखता है। कुछ लोग पहले प्रकाश देखते हैं और शब्द को काफी देर के बाद सुनते हैं, कुछ लोग पहले शब्द सुनते हैं और प्रकाश आदि बहुत बाद में देखते हैं। पर इससे आपको किसी तरह की भी चिन्ता नहीं होनी चाहिये। दोनों आँखों के बीच में अपने ध्यान को स्थिर कर के अपनी निरत को बलवान बनायें और साथ ही मन की तवज्जह से पाँच पवित्र नामों का सुमिरन करती रहे। वास्तव में सुमिरन करने का यही ठीक तरीका है। आपको ध्यान और एकाग्रता के द्वारा भी शब्द को और अच्छी तरह सुनने में मदद मिलेगी। जब भी आप देखें कि बाहर की बातें आपकी इच्छा के अनुकूल या मन-पसन्द नहीं हैं तो कुछ मिनटों के लिये मन में नाम के सुमिरन की कोशिश करें, तब झुंझलाहट और निराशा का भाव या तो बिलकुल चला जायेगा या बहुत कम हो जायेगा।

हँसने और खुश होने में कोई हरज नहीं है। बल्कि,

प्रसन्न-चित्त रहना, हर हालत में अपने सतगुरु का खयाल बनाये रखना तथा अपने भाग्य पर सन्तुष्ट रहना, बहुत अच्छे गुण है । हमारे लिये जिस समय जो भी उचित है, उसी के अनुसार, गुरु ही हमें सुख भेजते हैं, वे ही हमें दुःख भेजते हैं । फिर भी मैं आपको बता दूँ कि जब आप शब्द के साथ काफी देर तक सम्पर्क में रहने लगेगी तो आप कभी भी अकेलापन महसूस नहीं करेगी, बल्कि आप अकेले रहना अधिक पसन्द करेगी ताकि आप उस शब्द की आनन्ददायी संगति में रह सकें, जो कि सतगुरु का असली स्वरूप है । जब आप बीमार हो या विस्तर में पड़ी हों और अकेलापन महसूस करे तो अपने मन को या तो सुमिरन में या कुछ अच्छी पुस्तकों के पढ़ने में लगाये । अगर आप अपने बच्चों को कुछ समय दे सकें और उनमें सक्रिय रुचि ले सकें तो आप व्यस्त रह सकेंगी और आपको अपने अकेलेपन को हटाने में सहायता मिलेगी । इसका अर्थ यह नहीं कि आप उनके साथ भाग-दौड़ करे, आप उनके कार्यों से उसी सीमा तक आनन्द लें और उनकी देखरेख करे, जहाँ तक कि इसका आपके स्वास्थ्य पर कोई विपरीत असर न पड़े ।

४२—एकाग्रता केवल धीरे-धीरे ही आती है, पर इस ओर की गई कोशिश कभी खाली नहीं जाती । अनेक वर्षों से, बल्कि शताब्दियों या युगों से मन बाहर फैल रहा है, इसलिये इसे एकाग्र करने और समेट कर ऊपर लाने में भी कुछ समय लगेगा । आपको कभी निराश नहीं होना चाहिये और न यह सोचना चाहिये कि कुछ भी बन नहीं रहा है । अगर आप बहुत थक जायें तो कुछ मिनटों के लिये आराम करके फिर से बैठ जायें ।

जैसे एकाग्रता बढ़ती है, शब्द भी अधिक साफ सुनाई देने लगता है । ज्यों-ज्यों आप सुरत को आँखों के बीच में

एकाग्र करना शुरू करेंगे, त्यों-त्यों निराशा और मायूसी के भाव धीरे-धीरे कम होते जायेंगे, क्योंकि तब विचारों की धारा बाहर के बजाय अन्दर की ओर अधिक हो जायेगी । संसार के दुःखों व झंझटों से बचने का केवल यही एक निश्चित उपाय है ।

४३—इस बात की चिन्ता न करे कि आप डेरे से इतनी दूर रहते हैं । वास्तविक सतगुरु तो शब्द है और जब सुरत शब्द में लीन होती है, तब हम न सिर्फ सतगुरु से भेट करते हैं, बल्कि उनमें समा कर एक हो जाते हैं ।

४४—जब कभी एकान्त न मिल सके, तब बेहतर यही है कि बिस्तर में जाकर लेटे-लेटे सुमिरन किया जाय; और कभी कभी, अगर आप कर सके तो, दाहिने कान को ढक कर शब्द को सुने । “पैदल चलना, चुपचाप बैठे रहने से कहीं बेहतर है ।” आपकी हर एक कोशिश से कुछ न कुछ फासला तो तय होता ही है ।

४५—जहाँ तक भजन-सुमिरन का सवाल है, हमें अपना कर्तव्य करते रहना चाहिये और बाकी सतगुरु पर छोड़ देना चाहिये । हमारे अन्दर की वह शक्ति अचूक और न्यायपूर्ण है; वह सबको अपनी-अपनी मेहनत का हमेशा उचित पुरस्कार देती है । जितना समय आप भजन में बैठते हैं और मन के साथ जो संघर्ष करते हैं, सब-कुछ लेखे में लिया जाता है । आपको तो सिर्फ इतना ही करना है कि आप प्रेम के साथ और बिना किसी तनाव के भजन-सुमिरन को पूरा समय देते रहे, जैसा कि आप अभी कर रहे हैं । भजन में बैठने से पहले “सार-बचन” में से एक शब्द या सन्त-मत की अन्य पुस्तकों में से कुछ पृष्ठ पढ़ना, मन को एकाग्र करने में बहुत सहायक होता है । उस समय अगर किसी तरह के विचार आपको परेशान करें, तो अपने मन से कहें कि आप

उन पर भजन के बाद ही ध्यान देगे । और फिर जब तक भजन का समय न बीत जाये, उनकी परवाह न करे । कृपया घबराये नहीं, बल्कि जैसा कि सन्त-मत का नियम है, अपने आप को सतगुरु की शरण में छोड़ दे । उचित समय पर सब-कुछ हो जायेगा ।

४६—दया और मेहर अन्दर से आती है । जितना अधिक आप अपने ध्यान को अन्दर की ओर मोड़ेगी और शब्द को सुनेगी, उतनी ही अधिक दया-मेहर बरसेगी ।

आप पूछती है कि जब सुरत या आत्मा शब्द के सम्पर्क में आने लगती है तब दर्शन क्यों नहीं होते ? दर्शन तभी होते हैं जब सुरत शब्द में समा कर एक हो जाती है, सिर्फ तब ही स्वरूप आता और ठहरता है । अब, जब कि आपको नीद में और कभी-कभी भजन में भी दर्शन हो रहे हैं, तो आपको प्रसन्न होना चाहिये । जहाँ तक भजन में लगातार हर रोज दर्शन होते रहने का सवाल है, आप प्रेम, विरह और अभ्यास के उन्ही साधनों से दर्शन पाने की कोशिश करे, जिनसे कि आपको ये दर्शन मिले हैं ।

जब सुरत अन्तर में जाना शुरू करती है और शब्द के साथ सम्पर्क जोड़ती है, तब काल और मन भी सक्रिय और होशियार हो जाते हैं और कई तरीकों से ध्यान को ऊपर जाने से रोकने की कोशिश करते हैं । वास्तव में यह सिलसिला, कम या अधिक मात्रा में, उस समय तक चलता रहता है जब तक कि हम मन की सीमा को लॉघ नहीं जाते । स्वामीजी महाराज चेतावनी देते हैं कि हमें भजन करते समय होशियार रहना चाहिये और मन तथा उसके एजेण्टों की चालाकियों से बचते रहना चाहिये । लगातार सुमिरन, गुरु का ध्यान और शब्द का अभ्यास हमारे सबसे बड़े रक्षक हैं ।

४७--आपकी कठिनाई के बारे में सुनकर मुझे दुःख हुआ । असल में मुझे आप और आपके पति में कोई मत-भेद दिखाई नहीं देता । यह केवल किसी स्थिति को देखने का एक ढंग मात्र है । जैसा कि आप जानती हैं, विवाह का अर्थ है सहनशील होना और एक-दूसरे को समझना । हमें छोटी-सी बातों को लेकर बड़ी समस्या बनाने की कोशिश नहीं करनी चाहिये और न ही उनमें डूबे रहना चाहिये । हर एक बात को एक व्यावहारिक दृष्टि से देखे । जब तक आपस में पूरा मन का मेल और एक दूसरे को समझने के भाव न हों, निभाना कठिन होता है ।.....आप जानती हैं कि हमें सन्त-मत के उसूलों के अनुसार किस प्रकार अपना जीवन बिताना है । आपको (घर में) अपना फर्ज अदा करना है और प्रेम तथा नम्रता के साथ रहना है । परन्तु ऐसा करते हुए जहाँ तक हो सके अपने खयाल को शब्द में लगाये रखे । पत्नी होने के नाते आपके जो कर्तव्य हैं उन्हें पूरा करने में इससे आपको सहायता मिलेगी, बल्कि यह आपको एक आदर्श पत्नी बना देगा ।

४८--अगर मनुष्य सच में ही सब-कुछ मालिक की मौज पर छोड़ दे तो बहुत अच्छा है । पर वह केवल बाहर से ही ऐसा करता है, उसके मन में समय-समय पर कई विचार उठते रहते हैं । सब-कुछ उसकी मौज पर छोड़ देने का अर्थ है मालिक की रजा में राजी रहना और जो कुछ भी आये उसे स्वीकार करना ।

४९--सत्सगी को दिन के बाकी समय में भी, बल्कि किसी भी समय जब कि वह किसी कार्य में व्यस्त न हो, सुमिरन करने की आदत डालना चाहिये । यह कुछ समय के बाद आन्तरिक सुमिरन में बदल जायेगा जिसे स्वचालित या अपने आप चलते रहने वाला सुमिरन कहते हैं । ऐसे सुमिरन

के समय आपको आँखें बन्द करने की या किसी आसन में बैठने की जरूरत नहीं। लेकिन अपने रोज के अभ्यास के समय पवित्र नामों को दोहराते हुए दोनों आँखों के बीच अपनी तबज्जह को ठहराने की पूरी कोशिश करना चाहिये। इसी प्रकार, जब कभी इस ससार में किसी अप्रिय या दुःखपूर्ण परिस्थिति का सामना करना पड़े या किसी कठिनाई को पार करना हो, उस समय हमें पवित्र नामों का सुमिरन और सतगुरु का ध्यान करना चाहिये। अगर ठीक तरह से किया जाय तो इससे सात्वना व तसल्ली मिलेगी।

५०—ध्यान को एकाग्र करने का यह अभ्यास आध्यात्मिक और शारीरिक, दोनों तरह से लाभदायक है। पर हम इस अभ्यास को किसी रोग या बीमारी के इलाज के लिये नहीं अपनाते हैं। और न कभी यह कहा गया है कि राधास्वामी मार्ग के ध्यान व अभ्यास को अपनाने से कोई शारीरिक दोष दूर होगा। यह मार्ग रहानी उन्नति के लिये तथा आत्मा की धारा को (जो अभी सारे शरीर में फैली हुई है) ऊपर उठा कर मस्तक में अपने उस केन्द्र पर लाने के लिये है, जहाँ से कि वह दिव्य शब्द को ग्रहण करती है।

५१—मन की चंचलता के बारे में आपने जो कुछ कहा है, ठीक है और यह परेशानी अक्सर कई सत्संगियों को होती है, लेकिन अभ्यास के द्वारा मन को वश में किया जा सकता है। यह चंचलता, हमारी बाहरी संसार में दिलचस्पी और हमारे सम्बन्धों तथा राग-द्वेष के भावों से पैदा होती है और जिस समय हम मन को स्थिर करना चाहते हैं, ये सब चुपके से ऊपर आ जाते हैं और हमारे मन रूपी समुद्र में लहरें उठाते हैं। प्रेम और लगन के साथ अपनी तबज्जह को तीसरे तिल पर जमाते हुए सुमिरन करने से बहुत मदद मिलती है। आपको निराश नहीं होना चाहिये, बल्कि बार-

बार कोशिश करते रहना चाहिये । फिर भी, अगर भजन के समय विचार और गुनावन आपको परेशान करना जारी रखे तो आप उन्हें दृढ़ता-पूर्वक हटा दीजिये और मन से कहिये कि जब तक आपका भजन का समय पूरा न हो, तब तक चुप बैठे । मन गिरफ्तार होना या बँधकर चलना पसन्द नहीं करता । यह एक जंगली घोड़े को साधने या ट्रेन करने के समान है, मगर उसे जरूर साधा जा सकता है ।

५२—सत्संगियों को जिगर के सत (लिवर एक्स्ट्रेक्ट) का प्रयोग नहीं करना चाहिये, लेकिन एक दवा बेचने वाले (केमिस्ट) के पास सभी तरह के लोग आते हैं । जब तक सत्संगी केमिस्ट ऐसी दवाइयों का खुद इस्तेमाल नहीं करता, उन्हे केवल बेचता ही है, तब तक कोई आपत्ति नहीं हो सकती । यह मोटे तौर पर एक व्यावहारिक दृष्टिकोण अपनाना है ।

आर्थिक समस्याओं का सामना साधारण ढंग से करना चाहिये और उन्हे उसी प्रकार सुलझाना चाहिये जिस प्रकार और लोग सुलझाते हैं तथा उन्हे भजन-सुमिरन के साथ कभी भी जोडना या मिलाना नहीं चाहिये । भजन-सुमिरन का तो यह प्रभाव होना चाहिये कि शिष्य इन बदलती हुई परिस्थितियों से ऊपर उठ जाये । आप बड़े भाग्यशाली हैं कि आपको सरदार बहादुर जी से नाम-दान मिला है । और जैसा कि आप कहते हैं, जब आप अन्दर सहस्र-दल कमल तक जायेंगे तब आप उनसे सहायता और राय ले सकेंगे ।

इन सब कठिनाइयों से छुटकारा पाने का यही अचूक उपाय है कि जहाँ तक हो सके भजन-सुमिरन में अधिक से अधिक समय दिया जाय और शरीर को खाली किया जाय ।

५३—जो कुछ हुजूर महाराज जी ने आपको नाम-दान के समय बतलाया था, उसकी याद दिलाने से अच्छा सन्देश

मैं नहीं दे सकता:—इन्सान की जिन्दगी कीमती है और हजारों वर्षों के बाद ही हमारी मनुष्य-जन्म पाने की वारी आई है । इस अवसर को खोना नहीं चाहिये और उस प्रत्येक मिनिट को जो कि आप अपने काम-काज निपटाने के बाद बचा सके, भजन-सुमिरन मे लगा देना चाहिये ताकि आप जल्द ही अन्दर जायें और इस प्रकार अपने जन्म-मरण के चक्कर को समाप्त कर ले ।

५४—आपने ऊँचे अफसरों के सामने मामले की असली बातों को पेश करके तथा अपने प्रतिनिधित्व या नुमाइन्दगी के बारे मे इन्तिजाम करने के लिये अर्ज करके अच्छा किया है । अगर कोई भी गलत-फहमी पैदा हो गई हो तो आपको उसे दूर करने की कोशिश करनी चाहिये और अपने मामले को बगैर पैरवी के नहीं जाने देना चाहिये । परेशान होने या चिन्ता करने से कभी किसी को कोई मदद नहीं मिली है । अपनी स्थिति को स्पष्ट करने या सुधारने के लिये आपको उचित कदम उठाने चाहिये और अन्तर में सतगुरु से प्रार्थना करनी चाहिये ।

५५—वह (सतगुरु) जानता है कि हमारे लिये सबसे अच्छा क्या है । जो बात हमारी रूहानी तरक्की के लिये बहुत अच्छी है, हो सकता है कि वह भौतिक या दुनियावी दृष्टि से अच्छी लगने वाली न हो । फिर भी, हमे अपने कर्तव्यों को निभाने की कोशिश मे कोई कसर नहीं छोड़ना चाहिये और नतीजा—चाहे वह सफलता हो या असफलता—पूरी तरह से सतगुरु के हाथों मे छोड देना चाहिये ।

५६—अपने सतगुरु के भण्डारे के पुण्य अवसर पर मौजूद होने की आपकी इच्छा को मैं अच्छी तरह समझता हूँ । लेकिन, संसार में हमे ऐसे कई जरूरी कामों को भी निभाना है जिन्हे कि टाला नहीं जा सकता । सतगुरु हमारी

भावनाओं को समझते और हमारे विचारों को जानते हैं, पर संसार के लोग तो नहीं जानते। इसलिये, हमें उनके प्रति अपने कर्तव्यों को निभाने और जिम्मेदारियों को पूरा करने का अधिक खयाल रखना चाहिये। आपने जो उस दिन के बारे में इतनी प्रबलता के साथ सोचा और यहाँ उपस्थित होने की तीव्र लालसा की, वही अपने आप में काफी है क्योंकि मन से आप यही थे।

जैसा कि आपके सतगुरु ने आपको बताया ही होगा और आपने सत्संगों में सुना और पुस्तकों में पढ़ा होगा, सत्संगी के लिये सबसे महत्वपूर्ण बात है नियम-पूर्वक भजन सुमिरन के द्वारा आत्मिक-शान्ति, संसार से अनासक्ति और शब्द में आसक्ति प्राप्त करना। सुमिरन या 'पांच पवित्र नामों का जाप इस सम्पूर्ण साधना का आधार है। और यह किसी भी अनुष्य के द्वारा किसी भी अवस्था में किया जा सकता है—चाहे वह चल-फिर रहा हो, चाहे बिस्तर में लेटा हो। जरूरत सिर्फ ध्यान को बाहर की ओर से मोड़कर अन्तर की ओर लगाने की है। धीरे-धीरे यह एक आदत बन जाती है। तब आप देखेंगे कि अपने ध्यान को अन्तर की ओर मोड़ना, वहाँ ठहरना और शब्द-धुन को (जो कि आपको पार ले जायेगी) पकड़ना पहले से कहीं आसान है। जितनी अधिक कोशिश आप अपने ध्यान को दोनों आँखों के बीच में एकाग्र करने की करेंगे, आपकी आन्तरिक दृष्टि भी उतनी ही अधिक बढ़ती जायेगी।

स्वामीजी ने भी कहा है कि अगर किसी के लिये सत्संग में शरीक होना सम्भव नहीं है, तो उसे वह समय पुस्तकों के पढ़ने, भजन-सुमिरन करने और ध्यान को एकाग्र करने में देना चाहिये। जब कभी अवसर मिले आप यहाँ आ सकते हैं। परन्तु, अगर आप किसी खास दिन पर नहीं

आ सकते तो कृपया इसकी चिन्ता न करें ।

५७—हमे इस संसार मे इसीलिये भेजा गया है कि यहाँ आकर अपने अन्तर मे परमात्मा को प्राप्त करे । हम खुद को जिन परिस्थितियों में भी पाते है, वे हमारे पिछले कर्मों की वजह से है; और जब तक हम मालिक की मौज मे चलने की कोशिश करते है, चाहे उसके प्रिय या अप्रिय कैसे भी नतीजे हो, तब तक हमें अपनी रूहानी तरक्की में मदद मिलती है । वापस अपने परमपिता के घर जाना ही हमारे मनुष्य-जन्म का मुख्य उद्देश्य है । और सब काम तो हम सिर्फ ससार में अपने गुजारे के लिये करते है । पर ऐसा करते हुए हमें अपने उस परमपिता को नही भूलना चाहिये जिसने हमें ये सब वस्तुएँ दी है ।

आप बड़े खुशानसीब हैं कि आपको अपने ही अन्तर में सतगुरु को प्राप्त करने का भेद बता दिया गया है । इसलिये आपसे जितना भी हो सके उतना समय भजन और सुमिरन में दे, क्योंकि अपने को निर्मल व साफ करने और मुक्ति को पाने का यही एक रास्ता है । हम इस ओर जितनी अधिक कोशिश करेगे, अपने अन्तर मे उतनी ही अधिक सत-गुरु की दया, मेहर व बख्शिश प्राप्त करेगे ।

सतगुरु हमारे अन्तर मे है, बहुत ही पास है, किन्तु बीच मे मन का पर्दा पडा हुआ है । अगर हम अपने मन-मन्दिर को साफ करके खाली कर दे और प्रेम तथा आशा के साथ उनकी बाट देखे, तो अवश्य ही वे हमे दर्शन देना मंजूर करेगे । मन को निर्मल करने का सबसे अच्छा तरीका है प्रेम और भक्ति के साथ पाँच पवित्र नामो के सुमिरन के द्वारा शरीर के नौ द्वारो को खाली करना । विश्वास और निराशा आपस में दो विरोधी बातें है । सच्चा सुख तो अपने आप को अन्तर में सतगुरु के हवाले कर देने और उनकी शरण लेने मे ही

है। इसलिये कृपा करके और अधिक विश्वास तथा प्रेम के साथ अपने आध्यात्मिक अभ्यास को जारी रखें। अन्तर में मौजूद सतगुरु बाकी हर बात का खयाल रखेंगे। नतीजा उनके हाथों में है तथा जो कुछ भी होगा, आपके आत्मिक लाभ के लिये ही होगा।

५८--सारा जीवन ही घूप-छाँह का खेल है। तूफ़ान जरूर आते हैं और चले जाते हैं, पर उनसे हमें डोलना नहीं चाहिये। अगर हम अपना प्रतिदिन का कर्तव्य पूरा करते हैं, अर्थात् भजन को पूरा समय देते हैं (जैसा कि हमने नाम लेने के समय वचन दिया था), तो हम में बल और भरोसा आयेगा और सतगुरु में विश्वास होने के कारण हमारा मन शान्त और अडोल रहेगा। सतगुरु सदैव हमारी सहायता करते हैं, हमें सहारा देते हैं। अगर हम नियमित रूप से भजन-सुमिरन करते हैं तो जो कुछ भी सतगुरु हमारे लिये कर रहे हैं उसे हम देख सकते हैं, महसूस कर सकते हैं। मुझे खुशी है कि आपने पूरी लगन के साथ अभ्यास शुरू कर दिया है और कोई वजह नहीं कि आप तरक्की न करे।

५९--आप ठीक कहते हैं, जीवन न केवल नीरस ही है, बल्कि सचमुच जीवन में मनुष्य अकेला भी है। वह यह महसूस करने की कोशिश करता है कि उसके कोई साथी है, पर ऐसा भी वक्त आता है जब वह अनुभव करता है कि संसार में वह अकेला आया था, अकेला ही है और उसे यहाँ से अकेले ही जाना पड़ेगा। वास्तव में इस संसार में ऐसा कोई भी सुख या लुत्फ नहीं है जो कि आखिर, किसी न किसी रूप में, अपने साथ दुःख को न लाता हो। अगर यहाँ कोई मन की शान्ति है तो वह सांसारिक सफलताओं में या सासारिक मोह में नहीं है। वह केवल नाम में है। आप बड़े भाग्यशाली हैं कि आपको महाराज जी (बाबा सावनसिंह

जी महाराज) से नाम मिला है और आपको इसका ज्यादा से ज्यादा फायदा उठाने की कोशिश करना चाहिये ।

६०—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आपको हुजूर महाराज जी (बाबा सावनसिंह जी महाराज) से नाम मिला हुआ है । आपको यह नहीं भूलना चाहिये कि यह एक दुर्लभ बख्शिश है और आपको जहाँ तक हो सके ज्यादा से ज्यादा समय भजन-सुमिरन में देने की कोशिश करना चाहिये । अगर आप गुमराह हो गये हैं या अपने पथ से भटक गये हैं तब तो और भी जरूरी है कि आप भजन में पहले से अधिक समय दें । वे (महाराज जी) आपके अन्दर हैं और बेहतर होगा कि आप उनसे क्षमा की याचना करें ।

सांसारिक बातों में—यहाँ तक कि अच्छी से अच्छी परिस्थितियों में भी—कोई सुख व लुत्फ नहीं है । फिर भी अपने परिवार की और अपनी देख-भाल के लिये आपको पूरी मेहनत करना चाहिये और भजन-सुमिरन को काफी समय देना चाहिये ।

६१—जब तक आप पूरी तरह से स्वतन्त्र न हों, तब तक अपनी नौकरी बदलने या डेरे में आकर बसने के बारे में जल्दबाजी करने की कोशिश न करें । यह एक बहुत अच्छी कामना हो सकती है, पर सतगुरु में हर वक्त पूर्ण विश्वास रखते हुए तथा प्रेम के साथ अपने भजन-सुमिरन को नियम-पूर्वक निश्चित समय पर करते हुए, जो कुछ हो रहा है उस पर सन्तोष रखें ।

आपने जिस बात का वर्णन किया है, वह अच्छी है, पर आप लगन-पूर्वक जुटे रहें और किसी भी तरह के विचारों को भजन के समय बाधा न डालने दें । यह अच्छा है कि आपको प्रकाश के श्वेत खण्ड दिखाई देते हैं, पर आपको इनके बारे में सोचना नहीं चाहिये; आप केवल स्थिरता के साथ

देखते रहे और जो सामने नजर आये उसे दूर-दूरी-या-मेहर पर पर शब्द और प्रकाश दोनों स्पष्ट हो जायेंगे । अन्तर्-की कई पर लोग घण्टे की धुन को पकड़ने से पहले दूसरी मामूली आवाजे सुनते हैं । इसलिये, आपको इससे चिन्तित नहीं होना चाहिये । दाहिने कान से जो भी आवाज आती हो उसे सुने और अगर आपको एक से अधिक आवाजे सुनाई देती हो तो नीचे की मामूली आवाज को छोड़कर स्पष्ट और आकर्षक आवाज को पकड़े, तब आप घण्टे की धुन तक पहुँचेंगे ।

६२—सतगुरु कभी नहीं मरते । उनकी शक्ति वही है जो पहले थी और जिन शिष्यों को उन्होंने नाम-दान दिया है, उनकी वे अब भी सँभाल करते हैं । अगर हम इसे नहीं समझते, तो दोष हम में ही है, क्योंकि हम अपना कर्तव्य पूरा करने की कोशिश नहीं करते और अन्दर नहीं जाते । इस हालत में न तो हम सतगुरु से सम्बन्ध जोड़ पाते हैं और न यह देख पाते हैं कि वे हमारे लिये क्या कर रहे हैं ।

सतगुरु की शक्ति उनके स्थूल शरीर के छोड़ने के साथ ही चली गई है या नहीं, इस बारे में अन्दाज लगाने के बदले यह बेहतर होगा कि आप पूरे विश्वास और प्रेम के साथ प्रतिदिन, कम से कम ढाई घण्टे, बिना नागा भजन-सुमिरन करके अपना कर्तव्य पूरा करते रहे । और इस प्रकार, उन कर्मों को, जो आपका रास्ता रोके हुए हैं, समाप्त करने का प्रयत्न करें और अन्दर जायें । सहायता और मार्ग-दर्शन आपको अन्दर से मिलेंगे, सतगुरु हरदम वहाँ मौजूद हैं और आपकी बाट देख रहे हैं कि कब आप चेतन होकर उनसे मिलेंगे ।

एक अच्छा सत्संगी, प्रसन्नता के साथ अपने प्रारब्ध या होनहार को स्वीकार करते हुए और यह जानते हुए कि

जी महाराज -
से जन्म तौर
समय आने

जिम्मेवार वह खुद है, अपना विश्वास
गुरु में रखता है और न केवल रोज के
अपना सारा खाली वक्त भजन-सुमिरन में
उद्देश्य परमात्मा की प्राप्ति है, सासा-
प्राप्ति नहीं; किन्तु अगर कोई प्रेम के साथ
पूरा करता है तो उसे दोनों ही प्राप्त हो

जात

६३—आम तौर पर हम ऐसी दवाइयों के इस्तेमाल के पक्ष में नहीं हैं जिनमें कि ज्यादा मात्रा में अलकोहल या शराव हो। होम्योपैथिक दवाइयाँ, जिनकी केवल कुछ वूँदे ही ली जाती हैं, इसमें शरीर नहीं है। उस टानिक के बारे में जिसका आप इस्तेमाल कर रहे हैं, अगर हो सके तो उसकी जगह दूसरी दवा ढूँढने की कोशिश करें। पर अगर उसकी एवज में कोई ऐसी दवा न मिले जिसमें अलकोहल की मात्रा और जिसकी खुराक कम हो, तो आप उसे तब तक ले सकते हैं जब तक कि वह बिलकुल ही जरूरी हो। कृपया यह भी याद रखें कि टानिको का प्रयोग केवल तब किया जा सकता है जब कि शरीर दुर्बल हो और आप अपने कर्तव्यों को ठीक तरह से पूरा न कर सकते हों। ऐसी हालत में आपका मुख्य उद्देश्य यही होना चाहिये कि आप इस संसार में अपने कर्तव्य करने के लायक हो जायें और नियमित रूप से अपना भजन-सुमिरन भी कर सकें। आशा है, इसमें आपके प्रश्न का उत्तर आ गया है।

६४—मैं आपकी कठिनाइयों और उन परिस्थितियों को जिनमें से आप गुजर रहे हैं, अच्छी तरह समझता हूँ। पर आप जानते ही हैं, हम अपने कर्मों के फल को टाल नहीं सकते, चाहे वे इस जन्म के कर्मों के फल हों चाहे पूर्व-जन्मों के। सत्संगियों को धैर्य और प्रसन्नता के साथ अपने सतगुरु

के आदेशों का पालन करते हुए और उनकी दया-मेहर पर भरोसा रखते हुए उन्हें भुगत लेना चाहिये । वे हमारी कई तकलीफों को कम से कम कर देते हैं । जो हम भुगत रहे हैं वह तो हमें दिखाई देता है लेकिन जिनसे हमें बचा दिया गया है, उन्हें नहीं देख पाते । आपको सतगुरु की दया-मेहर पर भरोसा रखते हुए नौकरी पाने की कोशिश करते रहना चाहिये । जब समय आयेगा, आपको अपने प्रयत्नों का फल मिलेगा । चाहे ऐसा करना मुश्किल लगे तो भी इन सब कठिनाइयों में कभी भी सतगुरु को न भुलायें और न ही अपने प्रतिदिन के भजन-सुमिरन को छोड़ें ।

६५—आप चाहे किसी के भी सत्संग में जा सकते हैं । एक गैर-सत्संगी के लिये सत्संग सुनने का उद्देश्य होता है सन्त-मत के बारे में, अपने बारे में और अन्य विषयों के बारे में ज्ञान प्राप्त करना । पर सत्संगी के लिये उसका उद्देश्य है मन को एकाग्र करना और जहाँ तक बन सके अधिक से अधिक समय भजन-सुमिरन में देना ।

महाराज जी (बाबा सावनसिंह जी महाराज) ने बड़ी दया करके आपको नाम बख्शा हुआ है और अब आपके लिये सत्संग का उद्देश्य है भजन-सुमिरन में अधिक से अधिक समय देने की इच्छा को उत्पन्न करना । सत्संग मन को एकाग्र करने में हमारी मदद करता है, हमें महाराज जी की याद दिलाता है और हमें अपनी कमियों व दोषों का अहसास कराता है । जिस सत्संग के द्वारा ये सब बातें नहीं होती, वह सत्संग किसी काम का नहीं ।

सारे परिवार का सत्संग के लिये इकट्ठे होना बहुत अच्छा है, पर उसके बाद करीब एक घण्टे के लिये भजन में बैठना हरदम लाभदायक होगा । अगर इस प्रकार के पारिवारिक सत्संग से आपका मन सन्तुष्ट नहीं है तो आप जिस सत्संग में चाहे जा सकते हैं ।

६६—‘काम’ बहुत बड़ी ताकत है और इससे बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि इसे दबाया न जाय, बल्कि इसकी ताकत को ऊपर की ओर मोड़ा जाय । हुजूर महाराज जी (बाबा सावनसिंह जी महाराज), कवीर साहिव के ‘काम’ पर लिखे दोहों को धीमे स्वर में पढ़ने की हिदायत दिया करते थे ।

अच्छी संगति रखना और अच्छी नैतिक तथा आध्यात्मिक पुस्तकों का पढ़ना भी बहुत लाभदायक है, पर सुमिरन सबसे कारगर तरीका है । देर तक और स्थिरता के साथ किया गया सुमिरन मन को अन्तर-मुखी कर देगा और उसे शब्द के सम्पर्क में ले आयेगा । शब्द ही सार वस्तु है । जब आप इस दिव्य धुन का आनन्द लेने लगेंगे, तो अपने आप मन और इन्द्रियों के स्वादों को भूल जायेंगे ।

अगर सुमिरन के समय वासना-पूर्ण विचार आपको परेशान करे, तो अपनी आँखें खोल दें और धीमी आवाज में तब तक सुमिरन करें जब तक कि आपको फिर से आँखें बन्द करना जरूरी न लगे । (धीमी आवाज में यह सुमिरन इस तरह करना चाहिये कि और लोग उसे सुन न सकें) । भजन में बैठने से पहले महाराज जी से प्रार्थना करें ।

६७—अगर आपके कुछ किरायेदार शाकाहारी नहीं हैं तो इससे आपको परेशान होने की जरूरत नहीं । आप मकान को किराये पर देने के बाद किरायेदारों पर बन्दिश नहीं लगा सकते ।

६८—मुझे दुःख है कि आपको जिन्दगी में इन सब कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है । संसार से सम्बन्धित किसी भी चीज में स्थायी शान्ति नहीं है । अगर हम इनमें शान्ति पा भी लेते हैं तो वह बहुत कम समय की होती है । एकमात्र सच्ची और स्थायी शान्ति हम तभी पा सकते

है जब कि हम अपने ध्यान को इतना एकाग्र कर लें कि नौ द्वारों को खाली करके शब्द को पकड़ सकें। आपको नाम-दान के समय पूरी हिदायतें मिल गई हैं। अब आपको सिर्फ इतना ही करना है कि जो कुछ आपने सीखा है उस पर अमल करें और उस शान्ति को प्राप्त करने की कोशिश करें।

आपको इतनी लम्बी यात्रा करने की कोई जरूरत नहीं। आप जहाँ भी हैं वही अपना समय भजन-सुमिरन में दें, क्योंकि मनुष्य-जन्म पाने का असली उद्देश्य यही है कि हमें शब्द में लीन होने का मौका मिल सके। अगर आपको इसमें कोई भी कठिनाई हो, तो मैं हरदम आपकी सेवा में मौजूद हूँ और आपकी सहायता करने में मुझे खुशी होगी।

६६—मैं आपकी स्थिति को अच्छी तरह समझता हूँ। जो सलाह हमारे महान सतगुरु सत्सगियों को दिया करते थे, मैं आपसे वही दोहराऊँगा—

खुद अच्छे और ईमानदार होना ही काफी नहीं है। परमात्मा और सतगुरु के सामने ये गुण सहायक होते हैं, पर दुनिया और दुनिया की परिस्थितियों का मुकाबला करते समय थोड़ी व्यवहार-कुशलता या होशियारी की भी जरूरत है। अपने नियमों का पूरी तरह से पालन करते हुए, हमें अपने मातहतों और अफसरों के साथ अच्छे सम्बन्ध बनाये रखना चाहिये और अपने अफसरों को नाराज होने का कोई मौका नहीं देना चाहिये। यह न केवल एक अच्छी नीति ही है, बल्कि यह आपके भजन-सुमिरन में भी काफी सहायक होगी, क्योंकि तब आपके ध्यान को बँटाने के लिये कोई चिन्ताएँ न होगी।

७०—वह सत्संगी कितना खुशनुमा है जो अन्तर में सतगुरु के दर्शन और उनकी सहायता का अनुभव करता है। उसे और चाहिये ही क्या? पर बेशक, घमण्ड बुरी

वात है । अपनी सब कठिनाइयों में और प्रलोभनों के सामने सत्सगी को सतगुरु का ध्यान करना चाहिये और उनकी मदद व सँभाल का आसरा रखना चाहिये । तब कोई घमण्ड, कोई अहंकार नहीं रहेगा ।

संसार प्रलोभनों से भरा हुआ है और ऊँचे मार्ग पर चलने वाले यात्री को खयाल रखना चाहिये कि ये प्रलोभन उसके मार्ग में आयेगे और उसे परखेगे । सत्संगियों को इसके बारे में सावधान रहने की हिदायत दी जाती है । परमार्थ का मार्ग इस दुनिया में ही नहीं बल्कि अन्दर भी प्रलोभनों से भरा हुआ है । महाराजजी फरमाया करते थे कि जो मनुष्य इस संसार में प्रलोभनों के सामने झुक जाता है, वह आन्तरिक मण्डलों में भी उनका मुकाबला न कर सकेगा । प्रलोभन कसौटियाँ हैं जो हमें यह बताती हैं कि वास्तव में हम कहाँ या किस स्तर पर हैं । फिर भी, अगर मनुष्य एक बार असफल होता है तो उसे फिर कोशिश करना चाहिये, क्योंकि हम गिरते हैं, पर फिर से उठने के लिये । गिरने के अनुभव से सबक लेकर, और भी अधिक विश्वास और भक्ति के साथ उसको दुगुनी लगन और सावधानी से अभ्यास में जुट जाना चाहिये और मन के मोह-जाल से होशियार रहना चाहिये । अगर आप सतगुरु की ओर मुख करेंगे तो वे संकट या खतरे के समय आपको बचा लेंगे, वे आपकी सहायता तथा आपका पथ-प्रदर्शन करेंगे ।

शब्द आपके अन्तर में हैं । लगनपूर्वक निरंतर सुमिरन और ध्यान करके आप उसके सम्पर्क में आ सकते हैं । अगर आप घुड़-सवारी करते या पैदल लम्बी सैर करते समय या ऐसे और मौकों पर मन से नामों को दोहराने का अभ्यास करेंगे तो आपको धीरे-धीरे सुरत को तीसरे तिल में ठहराने की आदत हो जायेगी और शब्द भी अधिक आसानी से सुनाई देने लगेगा ।

७१—मैं आपको यह सलाह दूंगा कि आप डेरे आने के बारे में बहुत अधिक चिन्ता न करें, बल्कि जहाँ भी आप है अपना भजन-सुमिरन करते रहें। यों भी मन की भावना ही अधिक महत्वपूर्ण होती है।

नीद आने के बारे में दो बातें हैं—

- (१) आपको शारीरिक दृष्टि से उचित आराम करना चाहिये, और
- (२) अपने ध्यान को दोनो भौहो के बीच में रखने की कोशिश करें। जब तक आपका ध्यान वहाँ रहेगा, आप नीद से बचे रहेंगे। अगर आप सो जाते है तो इसकी वजह यही है कि आपका ध्यान केन्द्र से गिर जाता है। अभ्यास से सब कुछ आसान हो जाता है।

७२—मुझे खुशी है कि आप नाम की बख्शिश की कद्र करते है। सब-कुछ हमारे अन्तर में है और इसलिये, इस प्रणाली या तरीके का सबसे बड़ा फायदा यही है कि आपको बाहर कही पर भी जाने की जरूरत नही पड़ती। आपको बस इतना ही करना है कि धीरे-धीरे अपने खयाल को समेट कर तीसरे तिल में एकाग्र करने का अभ्यास करे और तब सजग और सचेत रहते हुए उस शब्द को पकड़े जो कि हर जगह व्याप्त है। वह शब्द आपको अपने सच्चे घर ले जायेगा। सतगुरु को ढूँढने और उनसे अन्तर में मिलने का यही असली तरीका है। यह हमारे प्रतिदिन के कर्तव्यों को पूरा करने में कोई बाधा नही डालता। मनुष्य अपनी सुविधा के अनुसार इस अभ्यास मे समय दे सकता है और साथ ही समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को भी निभा सकता है।

मुझे उम्मीद है कि जहाँ तक हो सके आप अपने आध्यात्मिक अभ्यास को ज्यादा से ज्यादा वक्त देंगे।

७३—हमें अपनी सुरत को सुमिरन के द्वारा समेट कर तीसरे तिल में लाना है; यह वह स्थान है जहाँ पर साधारण तौर पर मन और आत्मा इकट्ठे रहते हैं। संसार के कारोबार करने के लिये सुरत यहाँ से उतर कर सारे शरीर में फैल जाती है। यह एक कुदरती इन्तिजाम है।

गहरे चिन्तन, भावों के आवेश और किसी आघात के अवसरों की छोड़कर, साधारण लोगों में यह सुरत की धारा कभी बिरले ही ऊपर जाती है। पर सत्सगियों को इस सुरत की धारा को धीरे-धीरे शरीर से समेट कर रोज केन्द्र पर लाने का अभ्यास सिखाया जाता है। जब यह पूर्ण हो जाता है—अर्थात् जब पूरी चेतनता को ऊपर समेट कर शरीर को खाली कर दिया जाता है—तब उतनी देर के लिये शरीर मुर्दे के समान हो जाता है। पर जब भजन की उस बैठक का निश्चित समय पूरा हो जाता है, तब सुरत या चेतनता फिर से लौट आती है। इससे शरीर को या बौद्धिक शक्तियों को कोई नुकसान नहीं पहुँचता, बल्कि वे अधिक मजबूत और तेज हो जाती हैं।

जब सुरत पूरी तरह से सिमट जाती है तभी हम शब्द को सच्चे मानने में पकड़ते हैं। एक वार इस अवस्था में पहुँचने पर फिर शब्द से सम्पर्क नहीं टूटता। नहीं तो, इससे पहले यह सम्पर्क बीच-बीच में टूटता रहता है, क्योंकि अभी शब्द से सम्बन्ध गहरा और पूरा नहीं है।

जब-जब आप भजन में बैठें और ध्यान को एकाग्र करना कठिन पायें तो “सार बचन” या किसी अन्य सन्त-मत के साहित्य से एक शब्द पढ़ें और फिर भजन में बैठें। आप इसे बहुत उपयोगी पायेंगे। सतगुरु सदैव वहाँ—अन्तर में—हैं, पर हमारी सुरत फैली हुई है इसलिये हम उनसे मिलाप नहीं कर पाते।

७४—भूत-प्रेतों आदि के बारे में लोगों ने आपसे जो कुछ भी कहा हो, उस पर ज्यादा ध्यान न दें । चाहे कुछ भी बात हो, अगर आप प्रेम और विश्वास के साथ अपने ध्यान को सुमिरन में रखेंगे, तो कोई भी बाहरी शक्ति आपको परेशान नहीं कर सकेगी और न कोई नुकसान ही पहुँचा सकेगी । सतगुरु अपने शिष्यों की रक्षा और उनके मार्ग-दर्शन के लिये हमेशा मौजूद हैं ।

हाँ, भजन में सत्संगी सतगुरु को बिलकुल आमने-सामने देख सकते हैं, पर केवल तभी जब कि वे तीसरे तिल तक पहुँच जायें या जब सतगुरु अपनी कृपा व दया-मेहर से उन्हें कभी-कभी तल्लीनता की अवस्था में या स्वप्न में दर्शन दें । आम तौर पर, एक सत्संगी को अपने भजन-सुमिरन में हर रोज ढाई घण्टे का वक्त देना चाहिये, जैसा कि नाम-दान के समय हमेशा जोर देकर समझाया जाता है । जब आप सिर्फ चालीस मिनटों के लिये ही बैठते हैं तो आपको दर्शन की उम्मीद नहीं करना चाहिये, क्योंकि इतना समय तो मन को स्थिर करने मात्र के लिये भी काफी नहीं होता । सतगुरु हमारे अन्तर में हैं, पर उनके दर्शन करने के लिये हमें सुमिरन के द्वारा अपने मन को बाहरी वस्तुओं से तथा अपने शरीर से वापस समेटना है । अगर आप नियमित रूप से जमकर अभ्यास करते रहेंगे, तो एक दिन आपको उनके दर्शन होंगे । अगर आपके मन के आगे बुरे-बुरे दृश्य आते हैं, तो उन्हें हटा दें । अगर यह न हो सके, तो कुछ समय के लिये अपनी आँखें खोल दें और धीमे स्वर में नामों को तब तक दोहराएँ जब तक कि बुरे विचार गायब न हो जायें । तब फिर से आँखें बन्द करके और अपने ध्यान को दोनों भौहों के बीच में टिकाकर नामों का मन से सुमिरन करें ।

आप ठीक कहते हैं । शान्ति और सान्त्वना या तसल्ली

अन्दर से आती है। सतगुरु हमारे अन्तर में हैं, हमारी देख-भाल कर रहे हैं और सदैव हमारी सहायता के लिये तैयार हैं। हमें ध्यान को केवल अन्तर्मुख करने की जरूरत है, ताकि हम उस दया की ओर सजग हो सकें जो कि वे हम पर बरसा रहे हैं और उनके सन्देशों को ग्रहण कर सकें। वे भली प्रकार जानते हैं कि हमारे लिये सबसे अच्छा क्या है। हम सांसारिक धन्धों और लालसाओं में लीन रहने के कारण अन्तर में उनसे सम्बन्ध नहीं जोड़ पाते। जब तक हम अन्दर उनसे मिलान नहीं कर लेते, तब तक, जो कुछ वे हमारे लिये कर रहे हैं उसकी कीमत और कद्र हम नहीं समझ सकते।

७५—सच्ची स्वतन्त्रता और सच्ची मुक्ति तब मिलती है जब हम काल और माया की सीमाओं को पार कर लेते हैं। आपको पहले ही मार्ग पर लगाया जा चुका है और आपके प्रेम और लगातार प्रयत्नों से आपको लक्ष्य की प्राप्ति बहुत कठिन नहीं लगना चाहिये। मैं आपके प्रेम-पूर्ण भावों की बहुत कद्र करता हूँ; पर आपसे चाहूँगा कि आप अपने सभी भावों और विचारों को अन्तर की ओर मोड़ें, ऊपर जाने के लिये ये एक मजबूत आधार बनेंगे।

आपने जो प्रश्न पूछा है उसका सच्चा और सही उत्तर आपको तब मिलेगा जब आप अन्दर जायेंगे। असल में वहाँ पूछें बगैर ही अपने आप प्रश्न का उत्तर मिल जाता है। बाहरी दृष्टि से, थोड़ा बहुत अन्तर हो सकता है। बहुत कुछ इस बात पर निर्भर है कि आपका 'आत्म' से तथा इस जिन्दगी के वाद के अस्तित्व से क्या तात्पर्य है। आत्म-साक्षात्कार या आत्मा का ज्ञान, जैसा कि आपने इस समय तक निस्सन्देह जान लिया है, केवल तब ही होता है जब कि हम काल और माया की सीमाओं को पार कर लेते हैं, अर्थात् तीसरे स्थान पर। सन्त-मत के अनुसार, आत्मा तभी सत्पुरुष

की सच्ची भक्ति करने के योग्य होती है। सन्तो के अनुसार “लीन होना” यह नहीं है कि कुछ भी न रहे, बल्कि वह एक अधिक पूर्ण, गहरा और ऊँचा जीवन है।

७६—भजन में आपकी सफलता पर मैं बधाई देता हूँ। जब प्रेम और सच्ची मेहनत दोनों ही हों, तो कोई वजह नहीं कि सफलता न मिले। प्रेम वास्तव में सन्त-मत का सार है। परमात्मा प्रेम ही है। सन्त भी, जो कि सत्पुरुष के ही स्वरूप है, प्रेम के मूर्त-रूप है और प्रेम-पूर्ण भक्ति के द्वारा अन्तर में आसानी से उनसे मिलाप हो सकता है। पर प्रेम-एक-निष्ठ या एक-चित्त और लगातार बढ़नेवाला होना चाहिये।

७७—मेरी सलाह है कि आप सच्चाई और ईमानदारी के साथ अपने काम को जारी रखें, साथ ही रोज नियमित रूप से भजन-सुमिरन में बैठें और अन्तर में महाराज जी (बाबा सावनसिंह जी महाराज) से प्रार्थना करें। चाहे हमें इस बात का पता न हो, पर सतगुरु अन्तर में है और हमारे सभी कार्यों को देखते हैं। हमें इस प्रकार रहना और कार्य करना चाहिये जिससे कि हमें उनके सामने शर्मिन्दा न होना पड़े। पक्का यकीन रखें कि हम जितनी दया, मेहर और बख्शिश के लायक हैं, उससे कहीं अधिक वे प्रदान करते हैं।

इन साधारण सासारिक बातों की चिन्ता न करें जो कि आती है और चली जाती है और जिनसे एक सत्संगी के मन को प्रभावित नहीं होना चाहिये। एक नवयुवक जब अच्छी शिक्षा पाने के बाद भी कोई अच्छी नौकरी नहीं पाता है तो स्वाभाविक रूप से निराश हो जाता है। लेकिन इससे उसे मायूस और हताश नहीं होना चाहिये। उसे कड़ी मेहनत करते हुए परमात्मा में विश्वास रखना चाहिये और उचित अवसर की राह देखना चाहिये। सतगुरु सदा सहायता करते

हैं। हमें अपनी रहनी ऐसी बनानी चाहिये कि हम वास्तव में उस सहायता को पाने के लायक बन सकें।

७८—आपके मन की परेशानी के बारे में जानकर मुझे अफसोस हुआ, पर वास्तव में आपको अपनी भावनाओं को अपने ऊपर हुकूमत नहीं करने देना चाहिये। सतगुरु आपके अन्दर है और दूरी से कोई फर्क नहीं पड़ता। अगर आप प्रसन्नचित्त रहते हुए भजन करते रहेंगे और अपने ध्यान को अन्दर रखेंगे, तो आपकी बहुत-सी तकलीफें दूर हो जायेंगी। जब हम यह सोचते हैं कि हम तकलीफों में हैं और जब हम उन्हीं के खयाल में डूबे रहते हैं, तब वे और बढ़ती हैं। पर अगर हम ये सब बातें सतगुरु पर छोड़ दे और खुद को उनकी मौज में रखने की कोशिश करें, तो इससे मन और शरीर दोनों को ही लाभ होगा।

७९—सतगुरु जब शिष्य को नाम देते हैं, तब नाम-दान के वक्त से ही उसकी जिम्मेदारी ले लेते हैं और उसकी देखभाल करते हैं। पर शिष्य को इस बात का केवल तभी पता चलता है जब वह ऊपर जाकर अन्तर में सतगुरु के नूरी स्वरूप के दर्शन करता है। इसके सिवाय, जब शिष्य का ध्यान सतगुरु की ओर रहता है, जो कि गुरुमुखता की गुरु-आत है, तब सतगुरु की निगरानी और मदद अधिक असरकारक होती है।

मुझे खुशी है कि आप प्रकाश और शब्द को पाने के लिये उत्सुक हैं, पर आप जानते हैं कि इनको पाने का तरीका है अपनी चेतनता को आँखों के केन्द्र या तीसरे तिल पर ले जाना। वह ताकत जो अन्तर में देखती और सुनती है, इस समय दिन-रात बाहर सासारिक धन्धों में उलझी हुई है। हमारा तो केवल इतना ही काम है कि अभ्यास द्वारा अपने शरीर को खाली करने की कोशिश करें, अर्थात् अपने ध्यान

को शरीर तथा अन्य सब वस्तुओं की ओर से हटा कर तीसरे तिल में लाये । तवज्जह की दोनों आँखों के बीच एकाग्रता, सुमिरन के द्वारा प्राप्त की जाती है । उसके बाद तवज्जह शब्द के द्वारा अपने आप ही अन्दर और ऊपर खींच ली जाती है ।

कठिन श्रम और अधिक मेहनत के कार्य भजन-सुमिरन के रास्ते में रुकावट नहीं बनते । बल्कि, वे हम में एकाग्रता और मेहनत की आदत डालते हैं, जो कि वास्तव में हमारे भजन में सहायक होती है । जब हम थके हुए होते हैं, तब हमारे ध्यान का झुकाव, बाहर जाने और लोगों तथा बाहरी चीजों के बारे में सोचने के बदले, स्वाभाविक रूप से अन्दर की ओर होने लगता है । इसी प्रकार, अपने कर्तव्यों को मेहनत के साथ करने से होने वाली थकान भी सहायक साबित होती है । आप देखेंगे कि जैसे आप अच्छी एकाग्रता प्राप्त करने लगेंगे और नियमित रूप से अपना अभ्यास करते रहेंगे, वैसे ही आप अपने बाहरी कर्तव्यों को भी बेहतर तरीके और कुशलता के साथ पूरा कर सकेंगे ।

सुमिरन के लिये जो नाम आपको दिये गये हैं, उनके शाब्दिक अर्थ के बारे में कृपया चिन्ता न करें । उनका लफ्जी या शाब्दिक मतलब जरूरी नहीं । उनका असली महत्व आप बाद में समझेंगे ।

शुरू शुरू में और कभी-कभी काफी समय बाद भी शिष्यों के साथ ऐसा होता है । सुमिरन छूट जाता है, क्योंकि तवज्जह नीचे को गिर जाती है और एक तरह से मन अपने रास्ते से हट जाता है । आपको अपने ध्यान को वापस इकट्ठा करते हुए फिर से सुमिरन शुरू कर देना चाहिये । अगर सुमिरन के समय आप नामों को तवज्जह के साथ दोहराते हैं और ध्यान को तीसरे तिल में जमाये रखते हैं, तो आपको न तो

नीद आयेगी और न मन नीचे गिरेगा । लगातार अभ्यास के बाद ही यह अवस्था प्राप्त होगी ।

हाँ, आसन में न बैठे होने पर भी और घर में चलते-फिरते तथा दूसरे काम करते हुए भी अगर सत्संगी का खयाल अन्तर की ओर लगा है, तो वह गूँजती हुई धुन और यहाँ तक कि घण्टे की स्पष्ट आवाज भी सुन सकता है । आपको सदैव इसे केवल दाहिने कान से ही सुनना चाहिये, बाये कान से कभी भी नहीं । अगर कभी यह आवाज बाये कान से ही लगातार आती रहे, तो आपको उस समय सुनना बन्द करके, थोड़ी देर बाद फिर से शुरू करना चाहिये । शब्द तो हमेशा वही है, पर हमारा ध्यान वहाँ नहीं है । सुमिरन के द्वारा हम उस केन्द्र के नजदीक आ जाते हैं जहाँ पर कि शब्द साफ सुनाई देता है । अभ्यास का ठीक तरीका यही है कि सुमिरन के समय पूरी तबज्जह को नामों के दोहराने में लगा दिया जाय और उस समय अगर शब्द सुनाई भी दे रहा हो तो भी उसकी ओर ध्यान न दिया जाय । इससे आप जब शब्द में बैठेंगे तो वह अधिक स्पष्ट सुनाई देगा ।

हाँ, एक पहुँचा हुआ सत्संगी आसन पर बैठे बिना ही, पर कुछ धीमे रूप से, शब्द को लगातार सुन सकता है । अगर शब्द बहुत ही तीव्र होता तो उसके लिये सांसारिक कार्यों को करना लगभग असम्भव हो जाता ।

८०—भजन-सुमिरन के समय नीद आने के कई कारण हो सकते हैं । अगर बहुत सबेरे का समय आपको माफिक नहीं है तो बेशक आप भजन का समय बदल दें । अपने बुरे या विपरीत सस्कारों के बारे में न सोचें, बल्कि इस प्रकार काम करें कि वे बेअसर हो जायें । भारी या अनुपयुक्त खाना खाने से भी नीद आ सकती है । इस कारण को आसानी से दूर किया जा सकता है । अगर आप बहुत ही

अधिक नीद महसूस करे तो उठ जायें, अपने मुँह पर ठण्डा पानी छिड़कें और तब फिर से बैठ जायें, दृढ़ निश्चय और लगन के द्वारा इस पर विजय पाई जा सकती है ।

जहाँ तक हो सके भजन-सुमिरन बराबर करते रहने की कोशिश करे; अगर सुबह के समय नहीं, तो दिन में किसी भी समय या जब भी आप चाहें । अपनी असफलता के विचार को लेकर अपने मन को मायूस व निराश न होने दें, बल्कि सतगुरु में अपना विश्वास रखें । सच्ची लगन के साथ उनसे प्रार्थना करे और इस विचार तथा विश्वास में प्रसन्न रहे कि अगर आप सतगुरु की ओर मुख करोगे तो वे आपकी सहायता करेगे ।

सन्त-मत का मार्ग बहुत ही स्पष्ट है, पर दुर्भाग्य से, 'बाधा डालने वाला' आपका ही मन है । जब आप सत्संग में जाना जारी रखेगे और जितनी बन सके कोशिश करते रहेगे तो धीरे-धीरे आपके कर्म कम होते चले जायेगे, आपका अधिकार (योग्यता) बढ़ता जायेगा और आप अपने सिर पर सतगुरु की दया का हाथ महसूस करने लगेगे । अगर विद्यार्थी क्लास में से भागता नहीं है तो वह फायदा उठायेगा और एक दिन अपने उद्देश्य को प्राप्त कर लेगा । वह एकाध बार असफल हो सकता है, पर आखिर वह जरूर सफल होगा । इसके विपरीत, अगर वह पढ़ाई छोड़ देता है और लड़कों के साथ खेलने के लिये भाग जाता है, तो फिर क्या उम्मीद की जा सकती है ? सन्त जबरदस्ती नहीं करते । वे केवल समझाने और मनाने के मार्ग को अपनाते हैं । सत-गुरु अपने शिष्यों की देखभाल अवश्य करते हैं, पर शिष्य यह केवल तभी देख सकता है जब कि वह तीसरे तिल से कुछ ऊपर या कम से कम तीसरे तिल तक भी आ सके ।

८१—जिन्दगी में आनेवाली मुसीबतों और आजमा-

इशो को अगर सही माने में लिया जाये, जैसा कि एक सत्संगी को लेना चाहिये, तो वे चरित्र-बल को बढ़ायेगी और मनुष्य को अपने आपको पूरी तरह से सतगुरु के चरणों में अर्पित करना सिखायेंगी । दूसरी ओर, वे हमें हताश और दुःखी भी कर सकती है, जिससे हमें अपनी ही कमजोरी का पता चलता है ।

मुझे अफ़सोस है कि मैं आपकी जीवन से ऊब जाने और उसमें कोई दिलचस्पी न रहने की प्रवृत्ति की सराहना नहीं कर सकता । जीवन हमें एक निश्चित उद्देश्य के लिये दिया गया था, जो कि एक सत्संगी होने के नाते आपको अच्छी तरह मालूम है । यह हमें इसलिये दिया गया था कि सतगुरु की पूरी शरण लेकर तथा रोज भजन करके हम शब्द से जुड़ जायें और इस दुःखी की नगरी से ऊपर उठ जायें । यह एक वरिष्ठश है जिसे कोई भी आप से ले नहीं सकता जब तक कि आप खुद ही निराशा और झुंझलाहट के दौर में इसे छोड़ न दें या इसे काम में लेना बन्द न कर दें । किसी भी सत्संगी का जीवन बेकार नहीं है । पर अगर हम अपनी ओर से पूरी कोशिश करते हैं तो हमारे लिये मार्ग अधिक आसान हो जाता है ।

आपको अपने सासारिक कर्तव्यों का ध्यान रखना है, जहाँ तक हो सके भजन और सुमिरन में अधिक से अधिक समय देना है और बाकी सब बातें सतगुरु पर छोड़ देनी हैं । जब किसी ने खुद को इस प्रकार सतगुरु की मौज पर छोड़ दिया है, तब उसे चिन्ता क्यों करना चाहिये ? क्यों कि उनकी (सतगुरु की) सलाह मानने से वे बुरे कर्म भी जो कि हमारे मार्ग में रुकावट बने हुए हैं, काफी हद तक हलके हो जाते हैं और उनका जोर कम हो जाता है ।

८२—केवल दाहिनी ओर के शब्द को ही सुनना

चाहिये । जब आपको बाये कान से शब्द सुनाई देने लगे तो अँगूठे को बायें कान से हटा दें और सिर्फ दाहिना कान ही बन्द रखे । बायें कान से शब्द आने का कारण है सुमिरन की कमी । पाँच पवित्र नामों के सुमिरन पर अधिक समय दीजिये । आप शब्द को सुनना बिलकुल छोड़ सकते हैं, जब तक कि वह अपनी मधुर धुन में दाहिनी ओर से या केन्द्र से सुनाई न देने लगे ।

सुमिरन करते समय कृपया अपने ध्यान को दोनों आँखों के बीच के स्थान पर जमाये रखिये । प्रतिदिन बिना चूके कम से कम दो घण्टे सुमिरन को दीजिये । भजन-सुमिरन में नियमितता बहुत ही जरूरी है । यह एक बहुत महत्वपूर्ण बात है । साथ ही, अपने रोज के काम-काज (खाना-पीना, चलना-फिरना आदि) करते हुए भी अपने मन को पाँच पवित्र नामों के सुमिरन में लगाये रखिये । सुमिरन को एक पल के लिये भी न भूलिये । इस प्रकार, थोड़े दिनों में ही आप बहुत परिवर्तन पायेगे ।

आपने “मृत्यु के रहस्य” के बारे में पूछा है, सो सत्संगी को मृत्यु के बारे में कोई भी डर या तकलीफ नहीं होती है । बल्कि, वह प्रेम व खुशी के साथ उसकी बाट देखता है । जिन लोगों ने अच्छी तरह से अपना भजन-सुमिरन किया है, उन्हें शरीर छोड़ने के बाद फौरन ऊपर के मण्डलों में ले जाया जाता है । उनकी मृत्यु के समय सतगुरु स्वयं आते हैं और उन्हें अपने साथ ले जाते हैं ।

पर जिन सत्संगियों का अभी तक सासारिक इच्छाओं की ओर बहुत अधिक झुकाव है, उन्हें फिर से संसार में जन्म दिया जाता है, पर यह जन्म (आध्यात्मिक अभ्यास के लिये) पहले से अधिक अच्छी स्थिति में होता है । जिनकी कोई सांसारिक इच्छाएँ नहीं हैं पर जो ठीक तरह

से भजन-सुमिरन नहीं कर पाये हैं, सतगुरु द्वारा उन्हें किसी ऊपर के स्थान पर रखा जाता है और धीरे-धीरे वही से सचखण्ड ले जाया जाता है ।

जहाँ तक गैर-सत्संगियों का सवाल है, क्योंकि उनके मन मजबूती के साथ संसार और उसके पदार्थों के मोह में उलझे हुए हैं, मृत्यु के समय वे उन पदार्थों से बिछुड़ने में बहुत तकलीफ़ महसूस करते हैं और बाद में स्वाभाविक रूप से उनकी ही ओर खिंचे जाते हैं । यह उनके बार-बार संसार के उन्ही पदार्थों के बीच जन्म लेने का निमित्त या कारण बनता है । अपने कर्मों के अनुसार वे अलग-अलग प्रकार के चोले धारण करते हैं, जिन्हें (जैसे ही वे अपने पहले के शरीर को छोड़ते हैं) प्रकृति अपने-आप उनके लिये तैयार रखती है । यह सब क्रिया खुद-ब-खुद होती रहती है ।

८३—इसका अर्थ है नीचे की ओर झुकाव रखनेवाले मन को वश में करना । पर आप जानते हैं कि वह शरारते करना कभी नहीं छोड़ता । अगर वह बगावत के आसार दिखाता है तो हमें हमेशा उसे वश में करने और दवाने के लिये तैयार रहना चाहिये । सन्त-मत का सार है मन को वश में करके उसे सतगुरु के आदेश में रखना । आत्मा परमात्मा का अंश है और इसे सुधारने या सँवारने की कोई जरूरत नहीं है । मन के साथ जुड़ जाने के कारण ही इसे दुःख सहने पड़ते हैं और यह अपने निज-घर से दूर रह जाती है ।

आत्मा का स्वाभाविक झुकाव अपने परम-पिता के साथ मिलाप पाने की ओर है, पर मन जो कि फैला हुआ है और सांसारिक पदार्थों और विषय-वासनाओं का शौकीन है, आत्मा को नीचे की ओर खींचे रखता है । सही रीति से ध्यान और आत्मिक अभ्यास के द्वारा मन को वश में करके

अन्तर की ओर मोड़ा जाता है और फिर उसे ऊपर की ओर अपने उस केन्द्र तक ले जाया जाता है, जहाँ से आत्मा और मन अलग-अलग हो जाते हैं और आत्मा ऊपर जाने के लिये आजाद हो जाती है। जैसा कि आप सोच सकते हैं, यह एक बहुत बड़ा काम है। असल में यह एक जिन्दगी भर के काम से भी अधिक है। सबसे पहले हमें अपने ध्यान को इकट्ठा करके तीसरे तिल पर ठहराना है। मैं आपसे कहूँगा कि अपना भजन जारी रखें और जितनी देर तक हो सके, कम से कम प्रतिदिन एक नियमित समय के लिये, तबज्जह को आँखों के केन्द्र पर टिकाये रखने की कोशिश करें। कुछ और महीनों के लिये पूर्ण शाकाहारी भोजन का अभ्यास करें, तब आपको नाम दिया जायेगा।

८४—यह बड़े सन्तोष की बात है कि आप नाम-दान के सच्चे महत्व को समझते हैं। शब्द-धुन हमारे और मालिक के बीच सम्बन्ध बनाये रखनेवाली एक शृंखला या कडी है। अगर हम इसके साथ सम्बन्ध बनाये रखें और उसे बढ़ाते जायें तो एक दिन हम अपने घर पहुँच जायेंगे। जब तक हम शब्द-धुन में हैं, हम मानों एक प्रकार से एक किले में हैं और शत्रु के आक्रमण से सुरक्षित हैं। पर हमें अपना कारोबार या व्यवसाय त्यागना नहीं है, न ही हमें अपने कर्तव्यों की ओर से लापरवाही बरतनी है, क्योंकि ये वे जिम्मेदारियाँ हैं जो हमें निभाना हैं। और जब तक हम अपनी जिम्मेदारियों या उत्तरदायित्वों को नहीं निभाते, तब तक हम शब्द-धुन को थोड़े समय तक सुन तो सकते हैं, पर उसमें पूर्ण रूप से लीन नहीं हो सकते। इसलिये, हमें संसार में रहना है, पर संसार के होकर नहीं रहना है।

मुझे खुशी है कि आपको अपना भजन पहले से आसान मालूम दे रहा है और भजन की यह भावना या लगन

आपका मार्ग अधिक सरल कर देगी । कृपया यह भी याद रखें कि सुमिरन अभ्यास की नीव है और इसे तवज्जह को तीसरे तिल पर लगा कर करना चाहिये । कुछ समय के बाद सुमिरन अपने आप अन्तर में चलने लगना चाहिये ।

८५—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आप परिस्थिति का सामना बहादुरी के साथ कर रहे हैं । यह शरीर ही है जो कि सुख-दुख महसूस करता और कष्ट पाता है । हमारे दुःख और कष्ट शरीर के साथ हमारे लगाव व मोह की वजह से हैं । जितना अधिक हम अपने ध्यान को ऊपर शब्द या सुमिरन में रखते हुए अपने शरीर से अलग होते हैं, हमें अपनी देह व इन्द्रियो के जरीये उतना ही कम सुख-दुःख महसूस होता है ।

सुमिरन (पाँच पवित्र नामों का जाप) विस्तर में लेटे हुए भी किया जा सकता है । मुझसे कहा गया है कि आप “स्परिचुअल पाथ” और इसी प्रकार की अन्य (सन्त-मत की) पुस्तके पढ़ते हैं, सो पढने के बाद सुमिरन शुरू करना आसान और लाभदायक होगा । कृपया किसी भी बात की चिन्ता न करे, बल्कि अपना विश्वास और भरोसा सतगुरु और शब्द में रखें तथा खुद को उनकी शरण में छोड़ दे । सतगुरु से अन्तर में मिलाप करने की तीव्र लालसा जगाने की कोशिश करे ।

८६—मैं आपके आन्तरिक अनुभवों के बारे में सुनकर प्रसन्न हुआ हूँ । यह वास्तव में बड़ी प्रशंसा की बात है कि आपने इतने थोड़े समय में इतना हासिल कर लिया है । विश्वास रखे कि आप निश्चित रूप से सही रास्ते पर हैं और मैं खुश हूँ कि आप अपने मार्ग पर बढ़ रहे हैं । आखिर यही हमारे जीवन का असली उद्देश्य है जिसकी पूर्ति के लिये हमें मनुष्य-जन्म दिया गया है । बाकी सब-कुछ यही छोड़ दिया

जायेगा, क्योंकि यह सब आरजी या अस्थायी है और इस संसार में बरतने के सिवाय हमारे और किसी काम का नहीं है। केवल हमारे आन्तरिक अनुभव ही हमारा साथ देगे। जब हम चेतन होकर सतगुरु के साथ अन्तर में यात्रा प्रारम्भ करेंगे तब सच्ची खुशी प्राप्त करना शुरू करेंगे। उस समय तक, अपनी आन्तरिक उन्नति और गति के अनुसार, हम आनन्द और शान्ति की ऐसी झलके पाते हैं, जैसा कि आपने वर्णन किया है। आत्मा जितनी ऊपर जाती है, उतने ही अधिक और लम्बे समय तक यह अनुभव होता रहता है और अन्त में यह अनन्त आनन्द का रूप ले लेता है। जितनी जल्दी हम यह समझ ले और इस दूरी को तय कर ले उतना ही अच्छा है, क्योंकि तब तक सासारिक लगावों के कारण हमेशा पीछे मुडने की प्रवृत्तियाँ रहती हैं जिनका सम्बन्ध न केवल इस संसार की वस्तुओं से है बल्कि परिवार, मित्रों आदि से भी है। इसका यह अर्थ नहीं कि हमें औरों से प्रेम नहीं करना चाहिये, परन्तु हमारा प्रेम अधिकार या हक की भावना से रहित होना चाहिये।

आपके अनुभव यह सिद्ध करते हैं कि सतगुरु आपके प्रयत्नों से बहुत खुश है, आप सच्ची लगन के साथ कोशिश कर रहे हैं और वास्तव में ठीक दिशा की ओर बढ़ रहे हैं। यह याद रखे कि एकाग्रता का स्थान हमेशा दोनों भौहों के बीच में होना चाहिये। आपको चाहे कुछ भी दिखाई दे पाँच पवित्र नामों का सुमिरन करते रहे। सुमिरन के सामने जो भी ठहरे और आपसे बातें करे उस पर भरोसा किया जा सकता है, क्योंकि जब तक आप सुमिरन करते रहेंगे कोई भी काल की शक्ति दखल नहीं दे सकती।

८७—हम इस संसार में सब इष्ट-मित्रों और शान-शौकत के बीच में रहते हुए भी अकेले हैं, लेकिन हम यह मह-

सूस नहीं करते । जब हमे असफलताओं और निराशाओं का सामना करना पड़ता है, तब हमे अपने अकेलेपन का अनुभव होता है । मेरे विचार से, जितनी जल्दी हम अपने अकेलेपन का अनुभव कर ले उतना ही अच्छा है, क्योंकि तब हम कोई दूसरा और अधिक अच्छा सहारा ढूँढेंगे । सांसारिक सम्बन्धी और मित्र अनित्य है, वे हमे दुःखी और बिलखता छोड़ जाते हैं । परन्तु अगर हम अन्तर की ओर रुख करे और अन्तर मे सान्त्वना, चैन और आसरा खोजे तो हमे पता चलेगा कि हम वास्तव मे सुखी हो सकते है । अन्तर मे सतगुरु और शब्द निर्विवाद रूप से सत्य है । वे यहाँ इस जीवन में और मृत्यु के बाद भी आपका पथ-प्रदर्शन और आपकी रक्षा करते है, और तब तक आपकी रहनुमाई करते है जब तक कि आप अपने असली घर न पहुँच जायें ।

दुःख अपूर्ण इच्छाओं का परिणाम है । जब कोई बात हमारी इच्छा के अनुसार नहीं होती तो हम दुःख महसूस करते है । दुःख और इच्छाओं का सबसे अच्छा इलाज शब्द का अभ्यास है । नियमित और लगातार सुमिरन, शब्द को सुनने और उसे पकडे रखने में बहुत मदद देगा ।

इसका अर्थ यह नहीं है कि मनुष्य सन्यासी या वैरागी बन जाये । बल्कि इस ससार मे रहते हुए, अपनी सामाजिक तथा अन्य जिम्मेदारियों को निभाते हुए हमे नियमित रूप से भजन-सुमिरन को समय देना चाहिये और बाकी सब-कुछ मालिक पर छोड़ देना चाहिये । अपने भाग्य को धैर्य के साथ स्वीकार करने और संसार के दुःख-सुख के उतार-चढाव मे प्रसन्न रहने का यही उपाय है । लेकिन सतगुरु मे दृढ़ विश्वास का होना बहुत जरूरी है । तब कठिनाई और निराशा के क्षणों में हम अनायास सतगुरु की ओर मुड़ेगे ।

८८—सतगुरु के चोला छोड़ने का दुःख स्वाभाविक है

और खास कर जब कि वे इतने महान और सदा साथ निभाने वाले सच्चे मित्र थे । लेकिन एक अचूक सत्ता हमारे भाग्य पर नियन्त्रण रखती है और जानती है कि हम सबके लिये क्या अच्छा है । उसकी मौज ही सर्वोपरि है । आपके सत-गुरु कही दूर नहीं है । वे आपके अन्दर है । अगर आप अन्दर जायें तो उनसे मिल सकेंगे और उनकी ओर से जो दया-मेहर की धारा आ रही है, उसे बराबर ग्रहण कर सकेंगे । दुःख और निराश में डूबकर हम ऐसी प्रतिकूल हालत पैदा कर लेते हैं जो हमारे दया-मेहर प्राप्त करने के मार्ग में बाधक होती है । कृपया हताश न हों और निराशा तथा दुःख को स्थान न दें, बल्कि प्रेम और विश्वास के साथ अपने भजन-सुमिरन के अभ्यास को जारी रखें । सतगुरु के प्रति आपके प्रेम और विश्वास से आपको अन्दर जाने और एक बार फिर अपने सतगुरु को प्रत्यक्ष देखने के लिये प्रेरणा मिलनी चाहिये । एक ऐसी अर्ध-चेतन भावना बनाने की कोशिश करें जिसमें सतगुरु की प्रेम-पूर्ण याद हमेशा बनी रहे ।

हाँ, शरीर को खाली करना चाहिये और सारी चेतनता को आँखों के बीच में एकाग्र करना चाहिये, पर यह एक दिन का काम नहीं है । मन को लगातार और स्थिरतापूर्वक सुमिरन में लगाने से कुछ समय बाद इस ध्येय को प्राप्त करना सम्भव हो जाता है—जो एक मामूली बात नहीं है, क्योंकि इसका अर्थ है गुरु-भक्ति का पूर्ण होना । लेकिन जब हम नाभि तक या उससे कुछ नीचे तक भी सुरत की धारा को समेट लेने में सफल हो जाते हैं, तब हम ज्योति की झलके देख सकते हैं और बहुत शान्ति का अनुभव कर सकते हैं । अगर हम अपनी इच्छा के अनुसार शरीर को खाली करने में समर्थ हैं, तो यह एक बहुत बड़ी बात है, क्योंकि तब हमारी पहुँच सतगुरु के सूक्ष्म स्वरूप तक हो

जाती है। परन्तु, सतगुरु इतना दयालु है कि कभी कभी वह सघर्ष में लगे हुए शिष्य के साथ इससे पहले भी सम्पर्क स्थापित करता है—खास कर जब कि वह एक प्रेमी शिष्य हो।

हाँ, आपके सतगुरु आपको मृत्यु के समय लेने आयेगे। पर क्यों न आप अपने जीवन-काल में ही उनके दर्शन करके अपने सब सन्देहों को दूर कर लें ?

एक सत्संगी को न तो मृत्यु की कामना करनी चाहिये और न ही उसके आने पर डरना चाहिये। उसे तो अपने आप को पूरी तरह सतगुरु की मौज पर छोड़ देना चाहिये। मृत्यु, जीवन के कष्टों की दवा नहीं है और न ही उनसे बचने का उपाय है। जो जीना जानता है, मरना भी केवल वही जान सकता है। सत्संगी की जिन्दगी और मौत उसके सतगुरु के हाथों में है।

अपने प्यारे सतगुरु पर भरोसा और अपने आप पर विश्वास रखते हुए, दृढ सकल्प के साथ अभ्यास में जुट जाइये और ढाई घंटे का नियत समय दीजिये (चाहे दो बैठकों में ही सही, यदि एक ही बैठक में इतने समय तक लगातार बैठने में आपका दुर्बल स्वास्थ्य बाधक है), तब जो कुछ आपने खो दिया है उसे फिर से पा लेंगे। सतगुरु आपके अन्तर में हैं और जब आप प्रेम तथा विश्वास के साथ उनका आसरा लेंगे तो आपकी प्रार्थनाओं का उत्तर मिलेगा। यह हमारा मन ही है जो भटकता और चिन्तित हो जाता है और इस प्रकार अपनी एकाग्रता को खो देता है। सतगुरु हमें कभी नहीं भूलता और अन्दर हमारा स्वागत करने तथा हमें वापस ले चलने के लिये हमेशा तैयार है।

८६—अपने पिछले कर्मों के कारण हम सबको ही दुख-दर्द की इस नगरी में बीमारी और मृत्यु के कड़ुए फल चखने पड़ते हैं। पर जो लोग सतगुरु के शब्द-स्वरूप के

संरक्षण और मार्ग-दर्शन में है, उन्हें किसी प्रकार के डर या चिन्ता की जरूरत नहीं। शरीर से निकल कर शब्द में लीन होना ही इस दुःख-दर्द से बचने का एक-मात्र उपाय है। शब्द के चेतन मण्डल में मृत्यु, पीड़ा और बीमारी के लिये कोई स्थान नहीं है। हुजूर महाराज जी भी हमें निरन्तर यही प्रेरणा देते थे कि शरीर को खाली करो, जीते-जी मरो ताकि बार-बार यहाँ आकर जन्म लेना और मरना न पड़े।

कर्मों के हिसाब-किताब को बराबर करने, हमें निर्मल करने और सुधारने के लिये कभी-कभी यह दुःख आवश्यक होता है। सबसे उत्तम तो यह है कि बाहर तो हम दवा आदि इलाज करें और अन्दर अपनी चेतना को समेट कर शब्द में लगा दें या कम से कम शब्द-धुन को सुनने की कोशिश करें। बीमारी के समय बिस्तर में लेटे हुए भी जितना हो सके सुमिरन करते रहें, क्योंकि यह आपको शब्द की ओर ले जायेगा। शब्द को ध्यान से सुने और अन्तर में सतगुरु से प्रार्थना करे जो सदा आपके साथ है और जिन्हें आपकी पूरी फ़िक्र है।

६०—हमें अपने भाग्य या कर्मों को उसी प्रकार पूरा करना है जैसा कि पहले से तय है। आपका दूसरे स्थान पर जाना उसी योजना का एक अंग है। जरूरी तो यह है कि इन परिवर्तनों से परेशान न होकर हम परिस्थितियों से ऊपर उठें।

हमारा उद्देश्य आत्मिक विकास है, जिसमें हमें शरीर के जाल में उलझी हुई अपनी आत्मा को समेट कर उसके केन्द्र (दोनों आँखों के बीच) में लाना है। जितना अधिक हम इस मंजिल के नजदीक आते हैं, उतना ही अधिक हम इन बाहरी परिस्थितियों की ओर से उदासीन होने लगते हैं।

कई लोग समझते हैं कि प्रेत-विद्या या परलोक-विद्या

का आध्यात्मिक विकास से सम्बन्ध है। किन्तु वास्तविक आत्मिक-विकास का इससे कोई सम्बन्ध नहीं है। जो साधक सन्त-मत के आदेशों के अनुसार आत्मिक विकास का अभ्यास करते हैं उनका इस मार्ग में आज तक कोई नुकसान नहीं हुआ है। वास्तव में जब हम अपना रूहानी अभ्यास नियम-पूर्वक रोज करते हैं, तो इससे ये खतरे स्वयं ही दूर हो जाते हैं।

आपको अपने परिवार की हर तरह से उचित देख-भाल करनी चाहिये और उनके पालन-पोषण तथा उनकी शिक्षा के लिये प्रबन्ध करना चाहिये, क्योंकि यह आपका कर्तव्य है। विश्वास रखिये कि आप जहाँ पर भी हो वही अपना भजन-सुमिरन केवल कर ही नहीं सकते बल्कि करना भी चाहिये।

आपकी वधाई के लिये धन्यवाद, लेकिन यह एक बड़ी सख्त जिम्मेदारी है। मैं इसे निभा रहा हूँ क्योंकि मुझे हुजूर महाराज जी ने—जिनका अभाव आप सब की तरह मैं भी महसूस कर रहा हूँ—यह आदेश दिया है।

६१—औरो की सहायता और भलाई करने की आपकी भावना का मैं आदर करता हूँ। लेकिन दूसरों की सहायता करने से पहले मनुष्य को खुद ऐसी स्थिति में होना चाहिये कि वह दूसरों की सच्ची सहायता और भलाई कर सके। जितना अधिक हम इन्द्रियों से ऊपर उठने और खयाल को आत्मिक केन्द्र पर रखने में समर्थ होंगे, उतनी ही अधिक हम अपनी तथा औरों की सहायता कर सकेंगे।

६२—मुझे अफसोस है कि आपके पत्र का उत्तर देर से दे रहा हूँ। परन्तु मैं आपको विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि सच्ची जिज्ञासा का यहाँ हमेशा स्वागत किया जाता है और उस पर पूरा ध्यान दिया जाता है।

परमात्मा के कानून, जैसा कि आप कहते हैं, अटल है । लेकिन हममें से अधिकांश लोग इन कानूनों को पूरी तरह से नहीं समझते हैं । एक समय था जब लोग पृथ्वी की आकर्षण-शक्ति के नियम के विरुद्ध, मशीन के द्वारा आकाश में उड़ने के खयाल की हँसी उड़ाते थे, लेकिन उसी नियम को ठीक तरह समझने से आकाश में उड़ना सम्भव हो गया; हालाँकि पृथ्वी की आकर्षण-शक्ति आज भी उतनी ही है जितनी कि तब थी । यह केवल एक उदाहरण मात्र है ।

हाँ, जो कुछ हमने बोया है वही काटना है और अपने कर्मों को पूरा करना है । गुरु हमें कर्मों के ऋण को आसानी से चुकाने के योग्य बनाता है, और वह भी इस ढंग से कि हमें चार जन्मों से अधिक जन्म नहीं लेने पड़ते । इतना ही नहीं बल्कि अगर शिष्य अपनी पूरी सामर्थ्य के साथ गुरु के आदेशों का पालन करता है और कोई सांसारिक मोह या लगाव नहीं रखता (ताकि मृत्यु के समय उसके मन में संसार का कोई भी मोह न रहे जो उसे वापस इस धरती पर ला सके) तो उसके लिये दूसरी बार भी यहाँ आने की जरूरत नहीं है; क्योंकि तब सतगुरु उसे किसी बीच के मण्डल में रखता है जहाँ की अधिक अनुकूल परिस्थितियों में उसके बाकी कर्म समाप्त किये जा सकें ।

इस दृष्टि से कर्मों को तीन वर्गों में बाँटा जा सकता है; (१) क्रियमान—वे कर्म जो हम इस जीवन में यहाँ कर रहे हैं; (२) प्रारब्ध—वे कर्म जो हमारे पिछले जन्मों में किये गये कार्यों की वजह से हैं, जिन्होंने हमारे वर्तमान को निश्चित किया है और जिनको हमें इस जन्म में भोगना है, (३) संचित—वे जमा किये गये कर्म जो जन्म-जन्मान्तरों से इकट्ठे होते आ रहे हैं और जिनका हिसाब हमें आने वाले जन्मों में चुकाना है ।

कर्मों का कानून यही है कि जब हम अपने पिछले कर्मों के फल को भुगत रहे हैं—चाहे वे कर्म अच्छे रहे हों या बुरे—हम नये कर्म भी करते जाते हैं और इस प्रकार जन्म-मरण का अन्तहीन सिलसिला चलता ही रहता है, जब तक कि हमारा किसी ऐसे सन्त से मिलाप नहीं होता जो अपने मार्गदर्शन के द्वारा हमें इस भूल-भुलैया से निकाल ले ।

सन्त हमें रूहानी अभ्यास का एक खास तरीका और जीवन का एक निश्चित मार्ग बताते हैं, और ये दोनों मिलकर काफी हद तक नये कर्मों के अकुर को पैदा होने से पहले ही काट देते हैं । हमें कुछ निश्चित नियमों पर चलते हुए जिन्दगी बसर करना है—जीव-हत्या नहीं करना और किसी को चोट या नुकसान पहुँचाने से दूर रहना है—और अगर हम सच्चाई और दृढ़ता के साथ इन नियमों का पालन करें तथा बताया गया आध्यात्मिक अभ्यास करें, तो हम चार जन्मों से पहले ही कर्मों को समाप्त कर सकते हैं । यह इस प्रकार है:—

जो कुछ थोड़े-बहुत कर्म हम यहाँ इकट्ठे करते हैं उनको काटने की व्यवस्था सतगुरु के द्वारा बताये गये अभ्यास को रोज करते रहने से हो जाती है । प्रारब्ध कर्मों को तो हर हालत में भुगतना ही पडता है । सतगुरु संचित कर्मों को शब्द-अभ्यास के द्वारा नष्ट करने में शिष्य की सहायता करता है । जब शिष्य त्रिकुटी या कारण-मण्डल में पहुँचता है जहाँ इन संचित कर्मों का भण्डार है, जहाँ संचित कर्म बीज रूप में रखे हुए हैं, तब सतगुरु की सहायता और काफी समय तक शब्द के अभ्यास के द्वारा इन बीजों की उपजने की क्षमता नष्ट हो जाती है । यह केवल एक रूपक या उदाहरण मात्र ही नहीं है ।

जैसा कि पहले कहा जा चुका है, यह सब एक ही जन्म में भी किया जा सकता है; पर इसमें चार जन्मों से अधिक

कभी नहीं लगेगे । सतगुरु यह जिम्मेदारी खुद लेता है, अर्थात् कर्मों का लेखा रखनेवाली सत्ता को अपनी निजी जमानत या गारण्टी देता है कि शिष्य के कर्मों का कर्ज पूरा-पूरा चुकाया जायेगा । यह किस प्रकार किया जावेगा और इसका कितना भाग सतगुरु अपने ऊपर लेगा और किस ढंग से लेगा, इसका निर्णय स्वयं सतगुरु ही करेगा । लेकिन इस भुगतान के लिये किसी भी शिष्य के लिये चार जन्म काफी हैं । चाहे वह इस जन्म में एक अच्छा सत्संगी न हो, तो भी उसका दूसरा जन्म आध्यात्मिक दृष्टि से बेहतर होगा, और उसके अन्दर ऊँची आध्यात्मिक प्रवृत्तियों का बीज पहले से ही डाल दिया जायेगा । वह आध्यात्मिक उन्नति के लिये अधिक अच्छे अवसर पायेगा, उसकी सतगुरु से भेंट होगी जो उसकी सहायता और पथ-प्रदर्शन करेगे और इस दिशा में उसे बहुत कुछ प्राप्त होगा । इन सब बातों का बड़ा गहरा प्रभाव होता है । इस मार्ग पर लगाये जाने से पहले जिजासु केवल कभी-कभी ही ऊँची आध्यात्मिक बातों के बारे में सोचता था, लेकिन अब उसका रुख निश्चित रूप से इस दिशा में है और सिर्फ कभी-कभी ही वह भूल और गलती करता है । आशा है इसमें आपकी बात का पूरा जवाब आ गया है ।

सन्तों के लिये पहले से यह जान लेना कठिन नहीं है कि कौन-सी आत्माएँ उनके पास आने वाली हैं, पर इसकी कोई खास आवश्यकता नहीं होती । सस्कारी आत्माएँ, अर्थात् वे आत्माएँ जो पहले ही किसी पिछले जन्म में इस प्रकार के सम्पर्क में आ चुकी हैं, आसानी से पहचान ली जाती हैं । हमारे महान सतगुरु बाबा सावनसिंह जी महाराज के जीवनकाल में हमें ऐसे अनेक उदाहरण देखने को मिल चुके हैं । एक ही समय में वे हम सबके साथ सम्पर्क रखते और हम में से अनेकों के अन्तर में प्रकट होते तथा बात-चीत करते रहे हैं । नामदान प्राप्त करने वाले हरएक

मनुष्य को सन्त-मत की शिक्षा का प्रचार और प्रसार करने की जरूरत नहीं, बल्कि उन शिक्षाओं पर अमल करने और उनके अनुसार अपना जीवन ढालने की जरूरत है। यही बात अधिक महत्वपूर्ण है।

मेरा खयाल है कि आपको प्रयत्न जारी रखने चाहिये और जैसे-जैसे आप शिक्षाओं को ध्यान से सुनेगे या उनके बारे में पढ़ेगे और अच्छे सत्संगियों के सम्पर्क में आयेगे, वैसे वैसे आप अधिक दृढ़ हो सकेंगे। यह केवल हमारा मन ही है जो अपनी इच्छाओं और कामनाओं को लेकर हमारे और हमारी रूहानी मंजिल के बीच में खड़ा है। परन्तु एक बार जब मन को अभ्यास में स्वाद आने लगता है तब आगे बढ़ना आसान हो जाता है। बेशक यह सरल नहीं है, क्योंकि जब तक हमारा मन इन्द्रियों का गुलाम है तब तक यह हमारा सबसे बड़ा दुश्मन है।

६३—आप पूछते हैं कि अच्छा सत्संगी कौन है? उत्तर बहुत सीधा है: वह जो अपने सम्पूर्ण प्रेम और ध्यान को शब्द में रखता है और अपने सासारिक कर्तव्यों को दैनिक नित्यकर्मों की तरह करता रहता है, वह जीवन में आनेवाली किसी भी अच्छी या बुरी बात से प्रभावित नहीं होता, क्योंकि उसने अपने आपको पूरी तरह से उस सतगुरु के सुपुर्द कर दिया है जो 'देहधारी शब्द है'। बेशक यह एक ऊँचा आदर्श है और बहुत कम लोग इस तक पहुँचते हैं। 'कई बुलाये जाते हैं, पर बहुत कम चुने जाते हैं'। फिर भी इसकी प्राप्ति हर एक सत्संगी का उद्देश्य है। उसे केवल अण्डे, मांसाहारी भोजन और नशीली चीजों के उपयोग से ही नहीं, बल्कि किसी भी जीव को दुःख या हानि पहुँचाने से भी दूर रहना चाहिये।

सन्त-मत पत्नी को पति से या पति को पत्नी से अलग

नहीं करता, जैसा कि शायद आप सोचते रहे हैं, बल्कि सन्तों के मार्ग के सह-यात्री बन जाने से उनका प्रेम अधिक सच्चा और गहरा हो जाता है और एक-दूसरे की ओर झुकाव बढ़ जाता है। पति और पत्नी दोनों के सन्त-मत में आने पर हुजूर महाराज जी हमेशा बहुत खुश होते थे, क्योंकि इस मार्ग में अगर वे एक दूसरे के साथ सहयोग करें तथा एक-दूसरे के लिये सहायता का स्रोत बनें, तो इससे यह यात्रा अधिक आसान हो जाती है।

हाँ, मन दुर्बल है और निरन्तर गलतियाँ करता रहता है, लेकिन सतगुरु भी सहायता और मार्ग-दर्शन के लिये हमेशा मौजूद है। अगर एक सत्संगी नामदान के समय बताया गया रूहानी अभ्यास बराबर करता है और इस प्रकार अन्तर में अपने सतगुरु के साथ सम्पर्क बना लेता है तो चाहे वह कहीं भी हो, हर वक्त सतगुरु की सहायता और मार्ग-दर्शन प्राप्त करता रहता है। हम सतगुरु के ही अंश हैं, परन्तु इस बात का हमें अनुभव करना है। और जब तक मनुष्य अपनी जिन्दगी में ही इस बात का अनुभव नहीं कर लेता, तब तक उसका कुछ काम नहीं बनता। जिस प्रकार बिजली हर एक वस्तु में मौजूद है, पर वह तब तक हमारे कमरों में रोशनी या गरमी नहीं दे सकती जब तक कि पहले उसे ठीक तरह से एकत्रित करके तार से न जोड़ दिया जाय।

आपकी इस स्पष्ट स्वीकृति का मैं आदर करता हूँ और अच्छी तरह समझता हूँ कि आप एक ऐसे सतगुरु से प्रेम नहीं कर सकते जिसे आपने कभी देखा नहीं है और जिसके बारे में आप इतना कम जानते हैं। परन्तु जब मनुष्य नाम प्राप्त करने के बाद अभ्यास शुरू करता है और अन्तर में शब्द को सुनता है तो गुरु से सम्पर्क स्थापित हो जाता है और जितनी अधिक लगन के साथ वह अभ्यास करता है

उतना ही प्रेम बढ़ता जाता है । जो सन्त या सतगुरु यह संसार छोड़ चुके हैं और जिनके साथ हमारा कोई व्यक्तिगत सम्बन्ध या सीधा सम्पर्क नहीं था, उनके चित्र या फोटो का हमारे लिये कोई महत्व नहीं है । सन्त-मत जीते जागते देहधारी गुरु तथा गुरु और शिष्य के सीधे सम्पर्क पर जोर देता है ।

मन और आत्मा दो अलग-अलग और महत्वपूर्ण ताकतें हैं । मन एक बहुत शक्तिशाली सत्ता है । ये जितने भी सुख, आराम और सम्यता के आश्चर्यजनक कार्य हम आज देखते हैं, सब मन से ही प्राप्त हुए हैं । परन्तु अगर हम मन के दायरे में ही रहें और मन के ही इशारों पर चलते रहें तो आत्मा कभी भी मन से अलग या मन के बन्धनों से मुक्त नहीं हो सकेगी । हमारा उद्देश्य तो आत्मा को मन के बन्धनों से आजाद करना है ताकि यह वापस अपने दिव्य घर की ओर जा सके तथा परमात्मा से मिलकर एक हो सके ।

६४—मुझे स्पष्टवादिता पसन्द है और सन्त-मत के सिद्धान्तों तथा दर्शन का सभी पहलुओं से अध्ययन करने के आपके प्रयत्न की मैं सराहना करता हूँ । परम सत्य को बतलानेवाली सन्त-मत की शिक्षाओं की प्रेत-विद्या या परलोक-विद्या से कोई तुलना ही नहीं की जा सकती । सन्त-मत का उद्देश्य है आत्मा को मन और माया के जाल से मुक्त करना और उसे परमात्मा के साथ मिला देना । ऐसी आत्मा के फिर और जन्म नहीं होंगे । दूसरी ओर, प्रेत-विद्या और प्रेतों को बुलाने के लिये की जानेवाली बैठके एक जिज्ञासु के ध्यान को महत्व-हीन बातों की ओर लगा कर उसके आत्मिक-विकास में बाधा डाल सकती है ।

पूरी तरह से सन्त-मत के आदर्शों के अनुसार रहना बहुत आसान नहीं है । इसलिये अगर हमें जिन्दगी में ऐसे

लोग (जिनमे सत्संगी भी है) मिलें जिनके काम इन आदर्शों के विरुद्ध है तो हमें इससे मायूस और निराश नहीं होना चाहिये। दूसरे लोग क्या करते हैं और क्या नहीं करते, इसकी चिन्ता न करके हमें खुद मार्ग पर चलते रहने की कोशिश करना चाहिये। दूसरे लोगों के रूहानी अनुभवों का हमारे लिये कोई खास महत्व नहीं है। सतगुरु की कृपा से जो अनुभव हम खुद प्राप्त करते हैं, हमारे लिये केवल वे ही महत्वपूर्ण हैं।

उस महिला को जो आपने सलाह दी उसके लिये मैं आपको बधाई देता हूँ। “सत्संगियों के व्यक्तित्व या उनकी रहनी की ओर ध्यान न दें और सन्त-मत का अध्ययन केवल सन्त-मत को समझने के लिये करें।” इस सलाह में आपने अपनी खुद की समस्या का भी जवाब दे दिया है। सरदार बहादुर महाराज जगतसिंहजी यह सलाह देते थे कि दाहिने या बाँये किसी ओर न देखो, सिर्फ सतगुरु को देखो। जिस प्रकार ताँगे के घोड़े की आँखों पर चमड़े के ऐसे पट्टे लगा दिये जाते हैं जिनसे वह दाये-बाँये नहीं देख सकता, सीधे अपने सामने की ओर ही देख सकता है। इसी प्रकार सत्संगियों को भी इधर-उधर ध्यान न देकर केवल अपने सतगुरु की ओर ही देखना चाहिये। यह सलाह आपके लिये भी लाभदायक हो सकती है।

अपनी चेतनता या सुरत को पूरी तौर से शरीर से निकाल कर आँखों के पीछे एकत्रित करके अन्तर में सूर्य, चन्द्र तथा तारा-मण्डल को पार कर लेने के बाद ही सतगुरु के नूरी स्वरूप से भेट हो सकती है। यह नूरी स्वरूप सकट के समय में आपकी रक्षा करेगा, कठिनाइयों के वक्त आपको सलाह देगा, वास्तव में यह हमेशा आपके साथ रहेगा।

६५—मैं यह साफ़-साफ़ बतला देना चाहूँगा कि विभिन्न

आध्यात्मिक मार्गों के पूर्ण अध्ययन, गहरी जाँच और खोज को रोकना तो दूर रहा, हम ऐसे प्रयासों को प्रोत्साहन देते हैं, क्योंकि इन विभिन्न शिक्षाओं के निष्पक्ष तुलनात्मक अध्ययन और जाँच के द्वारा ही किसी प्रणाली के सच्चे महत्व को जाना जा सकता है। मुझे खुशी है कि आप भी इसी भावना के साथ.....का अध्ययन कर रहे हैं।.....

जो दावे आपके अनुसार.....कर रहे हैं, वे निश्चय ही बहुत बड़े हैं। लेकिन आपको पता चलेगा कि इन सभी बातों में सन्त-मत के सिद्धान्त ही अन्तिम सत्य है। सन्त-मत को स्वीकार करने के लिये मैं आप पर दवाव नहीं डालना चाहता, बल्कि मैं चाहता हूँ कि आप खुद ही सब बातों को देखें, समझें और स्वयं निर्णय करें। इस दिशा में जो भी समय जाँच-पड़ताल में लगाया जाता है, वह व्यर्थ नहीं जाता, क्योंकि जिज्ञासु जब इस मार्ग को पूरी जाँच-पड़ताल करके अपनाता है तो वह इस पर सच्ची लगन और दृढ़ता के साथ चलता है और इसलिये, परिणाम भी जल्दी मिलते हैं।

मैं यह जानकर खुश हुआ हूँ कि आप दोबारा पूर्ण शाकाहारी भोजन पर रहने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। सन्त-मत में यह बहुत ही जरूरी है। मासाहारी भोजन से हमारे कर्मों का बोझ बढ़ता है, इसलिये मास, मछली, अण्डे आदि सब तरह के सामिष भोजन के त्याग के बिना किसी भी प्रकार की रूहानी तरक्की असम्भव है। इसी प्रकार शराब आदि नशीली चीजों का शौक भी एक बहुत बड़ी बाधा है, परन्तु अगर आप थोड़ी दृढ़ता से काम लेंगे तो मुझे विश्वास है इस इच्छा को बश में करके शराब को विलकुल छोड़ा जा सकता है। हिन्दुस्तान में और विदेशों में सैकड़ों लोग ऐसा कर चुके हैं और आप भी जरूर कर सकते हैं। सतगुरु की दया-मेहर तो हमेशा है और खास कर उन पथ-भ्रष्ट सत्सं-

गियो पर ज्यादा है जो कि राह पर आने की निरन्तर कोशिश कर रहे हैं। कमी तो सिर्फ इच्छा-शक्ति और दृढ़ निश्चय की है।

६६—मुझे यह जानकर खुशी हुई है कि आपने शराब पीना छोड़ दिया है। गरम दिन में ठण्डी बीयर पीने की इच्छा भी चली जायेगी अगर आप आइन्दा किसी भी हालत में इस आदत में न उलझने का पक्का इरादा कर ले। ऐसी कोई भी बुरी आदत या दुर्बलता नहीं है जिसे मनुष्य सफलता के साथ जीत न सके, बशर्ते कि उसमें लगन, दृढ़ निश्चय और सही मनोवृत्ति हो। आदते एक ही दिन में नहीं बनती और जब तक कि मनुष्य सच्ची लगन और पक्के इरादे वाला न हो, वे एकाएक छोड़ी भी नहीं जा सकती। पर अब क्योंकि आपने तस्वीर के दोनों पहलुओं को देख लिया है और अनुभव कर लिया है कि शराब पीने की आदत कितनी हानिकारक तथा साथ ही खर्चीली भी है, मुझे पूरा विश्वास है कि आप इसे बिलकुल छोड़ देगे। बहुत से लोग इस भ्रम में आकर अपने आपको धोका देते हैं कि उन्होंने इस बुरी आदत को ताजगी और स्फूर्ति पाने के लिये अपनाया है।

स्थायी शान्ति और आनन्द तथा सच्चे सतोष की भावना को पाने का केवल एक ही रास्ता है, और वह है अन्दर जाकर उस आन्तरिक शक्ति (शब्द) का आसरा लेना। उस आन्तरिक शक्ति से आप सच्चे सतगुरु के द्वारा ही जुड़ सकते हैं। एक देहधारी सतगुरु से बाहर और अन्दर दोनों तरह से सम्पर्क साधा जा सकता है। इसलिये सत्संगियो में विश्वास और सुरक्षा का भाव होता है और वे जानते हैं कि उन्हें मझधार में नहीं छोड़ा जायेगा और और वे सतगुरु से अपनी कठिनाइयो और सन्देहों का हल हमेशा पा सकेंगे। पर जैसा कि आप जानते हैं, हर बात का अपना वक्त होता है।

हमारा काम तो सिर्फ सच्ची लगन के साथ निरन्तर कोशिश करते रहना है। जब वक्त आयेगा और जब मालिक चाहेगा तो हमें वह महान दात मिलेगी।

बिना किसी शर्त के समर्पण जिसका आपने जिक्र किया है, एक निराली वस्तु है, लेकिन यह जवानी जमा-खर्च नहीं है। आप उसी वस्तु को भेंट कर सकते हैं जो कि आपकी अपनी हो, किसी दूसरे की नहीं। अपने आपको सतगुरु के हवाले करने से पहले आपको अपने आप पर पूरा काबू होना चाहिये, आपको अपना स्वामी होना चाहिये। नहीं तो आप किस तरह अपने आप को हवाले कर सकते हैं? सन्त-मत में तन, मन, धन और सुरत (आत्मा) के द्वारा सतगुरु की सेवा करके ही अपने आपको उनके हवाले किया जा सकता है। आत्मा को शब्द के साथ जोड़ना ही सुरत की सेवा है।

६७—किसी को भी सन्त-मत में आने के लिये मजबूर नहीं करना चाहिये। सन्त-मत के सिद्धान्तों को अच्छी तरह समझने के बाद और उस पर चलने की सच्ची कामना होने पर ही नामदान के लिये दरख्वास्त आनी चाहिये। अगर उसकी कामना सच्ची है, उसके दिल में आत्मिक उन्नति के लिये तडप है तो उसे मार्ग बतलाया जायेगा, परन्तु आत्मिक उन्नति के लिये उसे मेहनत करनी होगी। सतगुरु अभ्यास का तरीका बताते हैं, शिष्य की आत्मा को नाम या शब्द-धुन के साथ जोड़ देते हैं, और इस मार्ग में उसकी सहायता और देख-भाल भी करते हैं। लेकिन अभ्यासी को कोशिश और मेहनत तो खुद ही करनी होगी अर्थात् उसे अपनी सुरत को तीसरे तिल तक समेट कर लाना होगा ताकि उस समेटी हुई चेतनता को पूरी तरह से शब्द के साथ जोड़ा जा सके। यह रूहानी सफ़र असल में पैरों के तलवों से शुरू होकर सिर की चोटी तक जाता है। अगर शिष्य में दृढ विश्वास

और लगन है और वह अभ्यास के लिये आवश्यक समय दे सकता है तो इससे अधिक और कुछ नहीं चाहिये ।

पढना, समझना आदि सब हमारी बुद्धि को सन्तुष्ट करने और यह विश्वास दिलाने के लिये है कि यही सही मार्ग है । एक बार आपको यह दृढ़ विश्वास हो जाये तो फिर आर्पका काम अपने आपको केवल इस आन्तरिक यात्रा को तय करने में लगा देना है । उसके बाद भक्ति और प्रेम के वातावरण को पैदा करने तथा रुकावटों और ध्यान को बटाने वाली बातों को हटाने के सिवाय और किसी बाहरी सहायता की जरूरत नहीं है ।

मुझे खुशी है आपने फिर से शाकाहारी भोजन शुरू कर दिया है और अब आपको शराब पीने की जरा भी इच्छा नहीं होती । सतगुरु हमेशा सहायता, मार्ग-दर्शन और पथ-प्रदर्शन के लिये तैयार है, परन्तु इसके लिये पहल जिज्ञासु की ओर से होना चाहिये । धैर्य और लगन के साथ जुटे रहिये और अपने आपको विश्वास दिलाइये । केवल सुनी-सुनायी बातों से ही नहीं, बल्कि भली प्रकार किये गये अध्ययन, छान-बीन और सत्सगियों की सगति के द्वारा अपने मन को इस नतीजे पर लाइये कि यही सही रास्ता है । अगर फिर भी आपको कोई सन्देह या कठिनाई हो तो मुझ से पूछने में न झिझके । परन्तु एक बार इस मार्ग पर आने के बाद फिर पछतावा नहीं होना चाहिये और न वापस कदम हटाना चाहिये । अगर आप इस जीवन में कुछ रूहानी तरक्की करना चाहते हैं तो धीरे धीरे सासारिक बातों की ओर से मुँह मोड़िये और आध्यात्मिक जीवन बिताने की कोशिश कीजिये । इसका यह मतलब नहीं कि हमें अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को नहीं निभाना है या ससार से भाग कर जगलों, पहाड़ों और गुफाओं में छिप जाना है । वास्तवः

में हम इस मार्ग में तभी प्रगति कर सकते हैं जब कि अपने रूहानी अभ्यास के साथ-साथ हम अपने सांसारिक कर्तव्यों को भी बराबर करते रहे । परन्तु संसार में रहते हुए भी हमें संसार का बन कर नहीं रहना चाहिये ।

६८—आपने प्रेम और भक्ति के मार्ग के बारे में जो कुछ लिखा है वह दिलचस्प है । हिन्दुस्तान में भी कई लोग बहुत कुछ यही सोचते हैं । परन्तु फर्क या अन्तर भक्ति और ज्ञान में है, न कि भक्ति और परलोकवाद में । किसी भी गम्भीर योग के मार्ग में परलोक-विद्या का कोई स्थान नहीं है और आत्मिक उन्नति में बाधा होने के कारण इसका विरोध किया जाता है । भक्ति का सार है अपने आपको प्रेम-पूर्वक उसके हवाले कर देना, और इसमें कोई कमजोरी या दुर्बलता की बात नहीं है । असल में तो मन से लड़ाई करके और अपनी अहंकार-पूर्ण प्रवृत्तियों का मुकाबला करके सतगुरु की शरण लेने के लिये बहुत साहस और दृढ़ता की आवश्यकता होती है । हम में से बहुत से तो मन की शरण लिये बैठे हैं, मन के अधीन हैं ।

सन्त-मत का किसी भी व्यक्ति या प्रणाली से कोई अगड़ा नहीं है, बल्कि यह सभी प्रणालियों और तरीकों को उनका उचित स्थान देता है । ये तरीके एक हद तक ऊपर जाते हैं और उनका महत्व भी है, परन्तु सन्त-मत उनसे बहुत आगे जाता है । इसकी पहुँच उस अलख, अगम और असीम सत्ता तक है जो अपने आप में परिपूर्ण है ।

यह खुशी की बात है कि आप सबसे निभा लेते हैं । हम किसी से सहमत हो या न हो, लेकिन दिल में किसी के प्रति बुरे भाव रखने में कोई लाभ नहीं है । इसी प्रकार व्यर्थ की नुक्ताचीनी या आलोचना, फिजूल की बहस और

अर्थ-हीन वाद-विवाद भी केवल अपनी शक्ति को बरबाद करना ही है । हमारा वक्त कीमती है और उसे उपयोगी तथा महत्वपूर्ण कार्यों में ही लगाना चाहिये । इस जन्म-मरण के चक्कर से छुटकारा पाने की कोशिश करने तथा सचखण्ड की ओर ले जाने वाले इस मार्ग पर परिश्रम करने से अधिक उपयोगी और महत्वपूर्ण कार्य क्या हो सकता है ?

६६—कभी-कभी आत्म-विश्लेषण या अपने बारे में विचार करना लाभप्रद होता है और आप जैसे दृढता और लगन वाले व्यक्ति के लिये तो यह जीवन में एक नया अध्याय शुरू कर सकता है । मायूस और निराश होने की कोई वजह नहीं है । प्रसन्नता के साथ कार्य करते जाइये और उन ऊँचे सिद्धान्तों को अपने दैनिक जीवन में उतारने की कोशिश कीजिये । वक्त पर सब-कुछ हो जायेगा ।

१००—आपको अपने लिये ऐसे शाकाहारी भोजन की व्यवस्था करने में कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिये जिसमें कि भोजन के सब पौष्टिक तत्व तथा खास कर प्रोटीन भी मौजूद हो और जो आपके लिवर (जिगर) के लिये भी फायदेमन्द हो । आपके डाक्टर ने जो आपको सलाह दी है कि “कच्चा लिवर (जानवर का कलेजा) खूब खाइये”—इसे हिन्दुस्थान में अधिकांश लोग एक पाशविक या जंगलीपने का सुझाव मानेंगे । लेकिन यह सच है कि लोग सभी तरह की चीजें खाते हैं । जो लोग आध्यात्मिक अभ्यास करना चाहते हैं वे इन चीजों के प्रयोग से होने वाले नुकसान को जानते हैं और वे हानिकारक आदतों और नुकसान पहुँचाने वाले भोजन को आसानी से त्याग देते हैं । मुस्लिम लोग (जो कि आम तौर पर मासाहारी होते हैं) भी जब किसी खास रूहानी अभ्यास में लगते हैं तो मांस वगैरह बिलकुल छोड़ देते हैं । आप जो कुछ भी कहते हैं उसके बावजूद भी मुझे विश्वास

है कि आप में काफी मानसिक बल और इच्छा-शक्ति है और इस समस्या को हल करने में अगर आप इनका उपयोग करेंगे तो आपका स्वास्थ्य सुधर जायेगा और साथ ही आप कुछ अनावश्यक खर्च से भी बचेगे ।

१०१--जीवन मे सबसे पहली और जरूरी बात तो यह है कि आप अपने मन मे पक्का और अटल निश्चय कर लें और फिर इस मार्ग पर चले ताकि आप उस परम सत्य का अनुभव अपने जीवन-काल मे ही कर सकें । ईसा मसीह उन्ही की सहायता कर सके जो उनके जीवन-काल में उनके खुद के सम्पर्क मे आये । आज उनकी शिक्षाओं का अध्ययन आपको कुछ मानसिक लाभ तो दे सकता है, परन्तु आपको आन्तरिक आध्यात्मिक मण्डलों मे नही ले जा सकता । सवाल यह नही है कि पश्चिम के देश सन्त-मत की शिक्षाओं को चाहते है या नही, बल्कि यह है कि आपको खुद को इनकी जरूरत है या नही । अगर आप इनकी जरूरत महसूस करते है तो इस मार्ग को अपना कर पहले अपनी समस्याओं को सुलझाइये । समय-समय पर जो समस्याएँ मन में उठती है उन्हे केवल बुद्धि या तर्क के द्वारा नहीं सुलझाया जा सकता ; हालाँकि यह सही है कि उन अच्छे और बुद्धिमान सत्संगियों की संगति में, जो कि इस मार्ग पर लगन और सचाई के साथ चल रहे है, बहुत सी बातें सुलझ सकती है ।

यह सम्भव नही कि आपकी सब शिकाएँ इस मार्ग पर कदम रखने से पहले ही सुलझ जाये । यह तो उस व्यक्ति की तरह है जो कहता है कि कही डूब न जाऊँ इसलिये मैं पानी मे तब तक नही उतरूँगा जब तक कि मुझे तैरना न आ जाये । स्पष्ट है कि वह कभी तैरना नही सीख सकता । सतगुरु हमारी त्रुटियों और कमियों पर ध्यान न देकर हमें

मार्ग दिखाने तथा उस पर प्रगति करने में हमें सहायता देने के लिये हमेशा तैयार हैं, परन्तु हमें भी इस मार्ग पर प्रगति करने के लिये उतनी ही मेहनत और लगन के साथ कोशिश करनी चाहिये जितनी कि हम दुनिया के काम-काज के लिये करते हैं। यह अच्छा है कि आप फिर से शाकाहारी भोजन पर आ गये हैं। जब आप इस भोजन पर सफलापूर्वक छः महीने तक कायम रह लें तो आप नामदान के लिये फिर से लिख सकते हैं।

१०२—सतगुरु के बहुत उत्तम शिष्य बनने की आपकी उत्कण्ठा सराहनीय है। जब तक सच्ची लगन और तड़प रहती है, सतगुरु हम पर दया-मेहर करते हैं ताकि हम बराबर अभ्यास कर सकें। उनकी दया-मेहर और हमारी कोशिश, दोनों तब तक साथ-साथ चलती है जब तक कि हम धुरधाम तक न पहुँच जायें।

१०३—जीवन ऐसा ही है। कुछ लोग इसकी असारता को समझ लेते हैं और जानना चाहते हैं कि इसके परे क्या है। अन्य लोग इससे निरन्तर चिपके रहते हैं और आखिर तक सुख-दुःख सहते रहते हैं। हमें जीवन से घृणा नहीं करनी चाहिये, बल्कि उसकी सही कीमत को समझना चाहिये तथा यह जो दुर्लभ अवसर मिला है इसका ज्यादा से ज्यादा फायदा उठाना चाहिये। वैज्ञानिक भी हमें बताते हैं कि अनेक शताब्दियों तथा अनगिनत निचली जूनो में से होते हुए हमारा मनुष्य के रूप में विकास हुआ है। इसका अवश्य ही कुछ उद्देश्य है। उस उद्देश्य को मालूम तथा पूरा करना चाहिये। (निस्सन्देह वे यह नहीं जानते कि आदि में मनुष्य अपने दिव्य धाम से निकला है और अपनी इच्छाओं, कर्मों तथा उनके फलों के अनुसार नीचे की जूनो में जन्म लेता रहा है।)

केवल मनुष्य-जन्म में ही हम परमात्मा को ढूँढ सकते

हैं तथा उससे मिलने की कोशिश कर सकते हैं। सच्ची शान्ति, सच्चा सुख केवल उसी के चरणों में है। वही सत्य और अविनाशी है। हम जितने अधिक उसके निकट जाते हैं उतने ही प्रसन्न और शान्त होते हैं। आपकी इस संसार से छुटकारा पाने की इच्छा, और इस इच्छा को जगाने वाली भावना यह बताती है कि आप इस मार्ग पर चलने के लायक हैं, परन्तु जरूरी यह है कि इस भावना को बनाये रखा जाय तथा सही रास्ते पर कदम उठाये जाये। कृपया...से मिले, वे आपको सन्त-मत की पुस्तकें दे सकेंगे। तब तक के लिये, अभ्यास करते समय अपनी तवज्जह को दोनों भौहों के बीच में रखने की कोशिश करे। जब आप एक-दो पुस्तकें पढ़ ले तब मुझे फिर से लिखें।

१०४—आप ठीक कहते हैं, 'स्वयं' का सभी बातों में बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा होता है, क्योंकि आखिर इस मार्ग पर चलना तो खुद शिष्य को ही पड़ता है। शिक्षक पथ-प्रदर्शन और मदद करता है, पर काम तो विद्यार्थी को करना पड़ता है। ये हमारे अपने ही कर्म हैं जो हमारे मार्ग में रुकावट डालते हैं। वे धीरे धीरे कमजोर होते जायेंगे और अन्त में खत्म हो जायेंगे।

यह अच्छा है कि आप सतगुरु से प्रार्थना करते हैं और इस मार्ग पर चलने की तीव्र इच्छा रखते हैं, क्योंकि इससे भी मन निर्मल होता है। अभी तो आप सन्त-मत की पुस्तकें पढ़ें और प्रतिदिन आँखें बन्द करके मन ही मन 'राधास्वामी' नाम का जाप करे। यह अभ्यास आधे घण्टे से अधिक न करे तथा इसे करते समय शरीर या आँखों पर कोई दबाव या जोर न डालें। अपने जीवन का अन्त करने का विचार दुर्भाग्यपूर्ण ही नहीं बल्कि बहुत बड़ा पाप और अनर्थ है। दुःख और कष्ट को अगर विवेक के साथ सह लिया जाये तो

उससे अन्तर की सफाई होती है, और छुटकारे की आशा तो हरदम रहती ही है ।

१०५—मैं आपके सन्देहों और कठिनाइयों को समझता हूँ और आपने उनके प्रति जो दृष्टिकोण रखा है उसकी सराहना करता हूँ । यह आपके लिये बिलकुल ठीक है कि आप इस बात का निश्चय कर ले कि आप वास्तव में इस मार्ग पर चलना चाहते हैं । हम छान-बीन और पूछ-ताछ के विरुद्ध नहीं हैं, बल्कि चाहते हैं कि लोग खोज करे । अगर आप अपना आधा जीवन भी सन्त-मत के सिद्धान्तों और उनकी पहुँच की खोज और छान-बीन में बिता दें, तो भी मुझे अफसोस न होगा । ईमानदारी और सच्चाई के साथ की गयी खोज में बिताया गया सब वक्त आपके लेखों में जमा होगा ।

सन्त-मत का मार्ग आन्तरिक है, बाहर-मुखी नहीं । सन्त-मत किसी भी तरह की बाहरी पूजा या उपासना के पक्ष में नहीं है, बल्कि यह हमें अपने आन्तरिक मन्दिर में पूजा करना सिखाता है । वहाँ पहुँचने से पहले मनुष्य को यह मालूम होना चाहिये कि अन्तर में जाने का तरीका क्या है । बेशक इसके बारे में आदेश तो बाहर ही दिये जा सकते हैं । रास्ता तब शुरू होता है जब आप इन आदेशों का पालन करना शुरू कर दें और इनके अनुसार हर रोज अपनी सुरत को आँखों के बीच में समेटने की कोशिश करें, जहाँ से असली रूहानी सफ़र शुरू होता है । तब शब्द अथवा दिव्य-धुन से सम्बन्ध स्थापित होता है ।

सत्संगी के लिये पूरी तरह से शाकाहारी होना बहुत जरूरी है । एकाध बार भी ऐसा सूप (शोरबा) ले लेना जिसमें अण्डे, मछली या मांस का अंश हो सत्संगी के लिये ठीक नहीं है, क्योंकि इससे बुरे कर्मों का बोझ बढ़ता है ।

रूहानी इलाज या आत्मिक-शक्ति के द्वारा उपचार की

इजाजत नहीं दी जा सकती, क्योंकि सत्संगी का उद्देश्य तो अपनी पूरी तबज्जह को अन्तर में समेटना, ध्यान के द्वारा उसे वहाँ ठहराना तथा ऊपर के मण्डलों में चढ़ाई करना है। रूहानी इलाज में ध्यान बाहर की ओर जाता है या दूसरे लोगों के कर्मों में उलझता है। यह तो ऐसा ही है जैसे कि बहुत मेहनत और तकलीफ़ के साथ एक बड़े पत्थर को ऊँचे पहाड़ पर चढ़ाते-चढ़ाते बीच में ही उसे नीचे लुढ़क जाने दें।

नाम का निवास हमारे हृदय में है (सन्त-मत के अनुसार हमारे मस्तक का ऊपरी भाग हमारा आत्मिक केन्द्र है, सन्त इसी को हृदय कहते हैं)। नाम के लिये भक्ति होना तो अच्छा है, परन्तु नाम से हम अन्दर जाकर ही जुड़ सकते हैं। अगर कोई एक पैर कमरे के अन्दर और दूसरा कमरे के बाहर रख कर कभी अन्दर देखता है और कभी बाहर तो वह कमरे के अन्दर बैठ नहीं सकता। हम बाहरी कारोबार करने की सलाह उसी हद तक देते हैं जहाँ तक कि अपनी आजीविका या रोजी कमाने और अपने सांसारिक कर्तव्यों तथा जिम्मेदारियों को पूरा करने का सवाल है, ताकि मौत के बाद मनुष्य में कोई इच्छाएँ और तृष्णाएँ न रहें और उसकी आत्मा शब्द के साथ जुड़ कर मालिक के दरबार में आसानी से पहुँच सके। बेशक यह आसान नश्वे है और इसके लिये एक हद तक आत्म-नियन्त्रण तथा अपनी इच्छाओं का दमन भी करना पड़ता है। यही वजह है कि कई लोग सन्त-मत को पसन्द नहीं करते। उनके लिये यह ठीक भी है। वे अभी सन्त-मत के योग्य नहीं हैं।

१०६—मैं आपकी लगन और सचाई की कद्र करता हूँ। आपकी आत्म-ज्ञान की इच्छा सराहनीय है। अपने आपको जानना परमात्मा को जानने की ओर पहला कदम है। हम अपने सच्चे स्वरूप को तब जान सकते हैं जब हम

माया और जड़ पदार्थों के उन परदों को हटा दें, जो हमें इस समय सच्चे और यथार्थ मालूम होते हैं ।

शान्ति, आनन्द और पूर्णता हमें अपने अन्दर ही मिल सकती है, कहीं बाहर नहीं । परमात्मा भी आपके अन्दर ही है और वह सतगुरु की सहायता तथा सही रूहानी अभ्यास से मिल सकता है । सतगुरु के द्वारा बताये गये तरीके से अभ्यास करके आप अपनी चेतनता को—जो इस समय आपके सारे शरीर में फैली हुई है—समेट कर आँखों के पीछे आत्मा के केन्द्र में एकाग्र कर सकेंगे ।

यह अभ्यास रोज नियमित रूप से करते रहना है, जब तक कि आत्मा या सुरत का पूरा या करीब-करीब पूरा सिमटाव न हो जाये । तब आप उस शब्द या दिव्य धुन से जुड़ जायेंगे जो सबसे ऊँचे रूहानी देश—सचखण्ड—से आ रही है । यह शब्द या धुन हम सब के अन्दर—चाहे हम अच्छे हैं या बुरे—निरन्तर गूँज रही है, परन्तु इसका हमें कोई पता नहीं होता जब तक कि हमें नाम नहीं मिलता और इसका भेद नहीं बताया जाता । सिमटाव जितना ज्यादा होता है, शब्द-धुन से हमारा मेल भी उतना ही गहरा होता है और अन्तर में चढ़ाई भी उतनी ही ज्यादा होती है । इसका अभ्यास हर रोज नियमित रूप से करीब तीन घण्टे तक करना चाहिये । सुरत का सिमटाव कहाँ तक हुआ है इसकी पहचान शरीर के सुन्न होने या मुर्दे के समान होने से होती है । पहले शरीर के नीचे का भाग, पैर, हाथ आदि सुन्न होते हैं और फिर सारा शरीर ही सुन्न हो जाता है । निस्सन्देह, यह सब एक ही दिन में नहीं किया जा सकता । यह तो जीवन भर चलने वाला अभ्यास है ।

शरीर का सुन्न होना अस्थायी है, जो केवल अभ्यास के समय ही होता है । इससे मन या शरीर की क्रियाओं को कोई नुकसान नहीं पहुँचता और न ही उनमें कोई बाधा या

कमी आती है। बल्कि इस अभ्यास से हमारी मानसिक शक्तियाँ बलवान होती हैं, क्योंकि इसके द्वारा हमें अपनी तबज्जह को एक ही स्थान पर एकाग्र करने की आदत हो जाती है।

मनुष्य के शरीर में आत्मा का प्रधान केन्द्र या सदर मुकाम आँखों के बीच में पीछे की ओर है। यहाँ पर आत्मा मन के साथ जुड़ी हुई है और यही से यह सारे शरीर में फैली है। हमारा सबसे पहला और जरूरी काम तो आत्मा को समेट कर इस केन्द्र पर लाना और उसे सतगुरु के ध्यान के द्वारा यहाँ ठहराना है। यह एक धीमा और थकानेवाला काम है जिसके लिये धीरज, लगन और मेहनत की जरूरत है। एक बार इस रुकावट को पार कर लेने पर आगे का सफर इसकी तुलना में आसान हो जाता है। इसके बाद आत्मा को अपने केन्द्र पर ले जाना तथा वापस शरीर में लाना इतना आसान हो जाता है जितना कि एक तलवार को म्यान से निकालना और वापस उसमें डालना। केवल पहुँचे हुए अभ्यासी या गुरुमुख ही यह क्रिया पूर्णता के साथ कर सकते हैं।

नामदान के समय सतगुरु शिष्य को अन्तर में शब्द के साथ जोड़ देते हैं और जब शिष्य अपनी आत्मा को समेट कर इस केन्द्र पर ले आता है तो शब्द उसे ऊपर की ओर खींचना शुरू कर देता है। इस केन्द्र तक आने से पहले भी उसे शब्द सुनाई दे सकता है और खुशी और उत्साह प्रदान कर सकता है, परन्तु उसे ऊपर खींच नहीं सकता। अन्दर रूहानी सफर की पाँच मजिलें हैं और हर एक मंजिल का अपना-अपना शब्द है। जिस शब्द-धुन को हम पकड़ते हैं वह हमें धीरे-धीरे एक से दूसरी शब्द-धुन तक ले जायेगी और इस एक मजिल के शब्द के द्वारा दूसरी मजिल के शब्द से जुड़ते हुए हम धुरधाम तक पहुँच जायेगे, जहाँ से फिर आने

की जरूरत नहीं, जहाँ पहुँचने पर दोबारा जन्म नहीं होता । परन्तु यह प्रगति हमारे पिछले कर्म, हमारी लगन, मेहनत और उत्साह, अभ्यास के लिये दिये गये समय और सतगुरु की दया-मेहर पर निर्भर है ।

यह हमारे मार्ग और अभ्यास का संक्षिप्त वर्णन है । “राधास्वामी” परमात्मा का नाम है जो कि स्वामीजी महाराज ने रखा है । उन्होंने उसे अनामी भी कहा है अर्थात् जिसका कोई नाम नहीं ।

अब आपके प्रश्नों को लें:—

(१) नामदान सतगुरु के द्वारा दिया जाता है, वे अभ्यास की पूरी रीति समझाने के साथ-साथ आपको अन्तर में शब्द से जोड़ते भी है । अगर नाम माँगनेवाला योग्य जिज्ञासु बहुत दूर हो तो सतगुरु किसी और को भी उनकी ओर से नाम देने का अधिकार दे देते हैं, परन्तु उसकी रूहानी देख-भाल और सँभाल वे खुद करते हैं । छः महीने तक शाकाहारी भोजन पर दृढ़ रहने के बाद आपको इस प्रकार से नाम दिया जा सकता है ।

(२) अभ्यास का पूरा और सही तरीका तथा अन्तर की शब्द-धुनों और मंजिलों का भेद, शिष्य को नाम-दान के समय ही बताया जाता है, उससे पहले नहीं ।

(३) आप आँखें बन्द करके अपने खयाल और तवज्जह को दोनों भौहों के बीच में एकाग्र करें और मन ही मन “राधास्वामी” नाम का जाप करें । आप भौहों के बीच में एक नुक्ते या बिन्दु की कल्पना कर सकते हैं, अगर इससे आपको कुछ सहूलियत हो । कुछ समय के बाद आपको प्रकाश की झलके या चमक दिखाई देगी । आप इस तरीके से अभ्यास करे और देखे कि आप पूर्ण शाकाहारी भोजन पर रह सकते हैं या नहीं । फिर छः महीने के बाद आपको नामदान मिल सकता है ।

हठयोग शरीर के लिये बहुत अच्छा साधन है । राज-योग इससे भी अच्छा है, परन्तु इससे भी मन पूरी तरह से वश में नहीं आता और न ही इसके द्वारा जन्म-मरण का चक्कर खत्म हो सकता है, क्योंकि इस साधन के द्वारा कर्मों के बीज का नाश नहीं होता । सुरत-शब्द योग से कर्मों के बीज भुन जाते हैं और फिर उनमें अंकुर नहीं आते । मन को केवल किसी ऐसी शक्ति के द्वारा ही पूरी तरह से वश में किया जा सकता है जिसकी उत्पत्ति ऐसे स्थान से हो जो मन की पहुँच से परे है, और वह शक्ति है दिव्य शब्द ।

सचखण्ड पहुँचने के बाद आत्मा मालिक में लीन हो सकती है और इस प्रकार अपनी पूर्णता का आनन्द ले सकती है या इस लोक अथवा किसी अन्य लोक में औरों के उपकार तथा उद्धार के लिये आ सकती है, परन्तु उसके लिये यहाँ वापस आना जरूरी या अनिवार्य नहीं ।

मुझे उम्मीद है कि मैंने सब बातें स्पष्ट रूप से बता दी हैं । अगर किसी भी बात के बारे में आप कुछ और पूछना चाहे तो खुशी से पूछ सकते हैं ।

१०७--सन्त-मत के अनुसार, हमें अपनी सुरत या तवज्जह को अन्तर की ओर ले जाना है तथा बाहरी ससार के प्यार व लगाव धीरे धीरे कम करना है । ध्यान को तीसरे तिल पर रखते हुए सुमिरन करना बहुत जरूरी है, क्योंकि सुमिरन की मदद से ही सुरत अन्दर की ओर मुड़ती है ।

रुहानी नजारे, स्वरूप, प्रेम, शब्द, सब अन्तर में है, हमेशा से वही मौजूद है, परन्तु उन्हें पाने के लिये हमें अन्दर जाना होगा । अन्दर जाने पर हमें सतगुरु की दया-मेहर और उनका प्रेम भी मिलता है । अभ्यास का पहला भाग सुमिरन है, जिसके द्वारा हम आँखों के केन्द्र तक आते हैं । सुमिरन करने में हमें कुछ परिश्रम और कोशिश करना पड़ती है ।

उसके बाद प्रेम और दया-मेहर की धाराएँ बहने लगेंगी । मैं आपसे नाराज या अप्रसन्न नहीं हूँ, परन्तु इस मार्ग पर बढ़ने के लिये मेहनत तो आपको ही करनी होगी । विश्वास अच्छी चीज है, परन्तु इसे एक ऐसे जीते-जागते सक्रिय विश्वास में बदलना होगा जिससे प्रेरणा पाकर हम और मेहनत कर सकें ।

१०८—सन्त-मत की शिक्षा में आपकी दिलचस्पी के बारे में मालूम हुआ । रूहानी तरक्की और मालिक की प्राप्ति के लिये यह सबसे आसान और निश्चित मार्ग है । शराब, मांस, मछली, अण्डे आदि वस्तुओं के त्याग के सिवाय आपको न तो अपना दुनिया का काम-काज छोड़ना पड़ता है और न अपने जीवन का ढंग बदलना पड़ता है । इस मार्ग में कोई भय या खतरा नहीं है । सतगुरु की बाहर और अन्दर सँभाल तथा मार्ग-दर्शन की वजह से किसी प्रकार के खतरे की कोई सम्भावना ही नहीं है ।

मैं आपके पति के भय को समझ सकता हूँ । वे डरते हैं, क्योंकि वे नहीं जानते कि असली रूहानी अभ्यास साधारण रहस्यपूर्ण क्रियाओं तथा परलोक-विद्या की बैठकों के समान नहीं है और इसमें कोई भी डर व खतरे की बात नहीं है । फिर भी आप उन्हें नाराज न करे । बल्कि इस बीच जहाँ तक हो सके सन्त-मत की पुस्तकों का अध्ययन करे तथा प्रतिदिन एक घण्टा या उससे अधिक समय तक किसी भी आरामदेह आसन में बैठने की आदत डाले और अपनी तवज्जह को दोनों भौहों के बीच में एकाग्र करने का अभ्यास करे । इस अभ्यास के समय आँखों पर किसी प्रकार का जोर या दबाव न डालें । उन्हें बन्द करके बिलकुल ढीला या शिथिल छोड़ दें । आपको तो अपनी सुरत या तवज्जह को एकाग्र करना है, जिनका इन बाहरी आँखों से कोई सम्बन्ध

नहीं। इस प्रकार सन्त-साहित्य के अध्ययन से आप सन्त-मत के सिद्धान्तों को अच्छी तरह समझ जायेगी, इस अभ्यास के द्वारा आप किसी हद तक इस मार्ग पर चल पड़ेगी और साथ ही घर में चैन और शान्ति बनी रहेगी।

१०६—यह अच्छी बात है कि आप योग का अभ्यास करते रहे हैं, क्योंकि कुछ न करने से कुछ करते रहना हमेशा अच्छा है। फिर भी बगैर सही पथ-प्रदर्शन के मनुष्य आसानी से धोखा खा सकता है।

सन्त-मत ऐसा योग नहीं है जैसा कि आम तौर पर लोग समझते हैं। यह सच्चा आध्यात्मिक योग है। संक्षेप में इसका उद्देश्य है अपने अन्तर में परमात्मा को पहचानना। परमात्मा हमारे अन्दर मौजूद है, परन्तु क्योंकि हमारा मन इन्द्रियों के अधीन होकर तथा इन्द्रियों के सुख और सासारिक पदार्थों के मोह में फँस कर चारों ओर फैल गया है, इसलिये हम अपने मूल स्रोत को भूल गये हैं और अब नहीं जानते कि शरीर के नौ द्वारों से किस प्रकार ऊपर उठे ताकि परमात्मा को पहचान सकें। इस संसार में रहते हुए तथा अपने कर्तव्यों को निभाते हुए जीते-जी वापस अपने घर जाने का रास्ता यह है कि हम अपनी सुरत को नामदान के समय बताये गये नामों के सुमिरन के द्वारा तीसरे तिल में एकत्रित करें और वहाँ शब्द-धुन से जुड़े। शब्द-धुन की मदद से हम वहाँ पहुँच जायेगे जहाँ से कि वह आती है, और वह स्थान है सचखण्ड। अभ्यास के समय आँखों पर कोई जोर या दबाव नहीं डालना चाहिये, क्योंकि वे ये बाहरी आँखें नहीं हैं जो अन्दर देखती हैं। इस प्रकार एक तरह से यह भी योग है, परन्तु व्यावहारिक तथा असली रूहानी अर्थों में।

इस मार्ग पर चलने और ठीक तरह से अभ्यास करने के लिये सही भोजन बहुत जरूरी है। आपको अपने खाने

में से मांस, मछली, अण्डे तथा उनसे बनी हुई चीजों को निकाल देना चाहिये और शराब आदि नशीली चीजों से दूर रहना चाहिये । दूध और पनीर लिया जा सकता है । आप शाकाहारी भोजन पर छः सात महीने रहने की कोशिश करें और उसके बाद मुझे लिखें । तब तक आप सन्त-मत की पुस्तकों का अध्ययन कर सकते हैं ।

सन्त-मत की शिक्षाएँ पति और पत्नी के बीच दरार पैदा नहीं करती । जब हम इन शिक्षाओं को ठीक तरह से समझते नहीं हैं, या उनका उचित रीति से पालन नहीं करते, केवल तब ही हमारा जीवन-साथी चिन्तित या परेशान हो सकता है । मैं नहीं चाहता कि ये शिक्षाएँ किसी भी प्रकार की गलतफहमी का कारण बने । अगर सन्त-मत के उसूलों पर प्रेम और भक्ति के साथ चला जाय तो इससे मनुष्य धैर्यवान, सहनशील और दयालु होता है और हर तरह से उसका स्वभाव सुधरता है । इस प्रकार वह पहले से कहीं अच्छा जीवन-साथी बनता है तथा अपने साथी की और अच्छी तरह सेवा व सहायता कर सकता है । सन्त-मत में हमें सिखाया जाता है कि हम हमेशा पहले अपने कर्तव्यों का पालन प्रेम-पूर्ण सेवा के भाव से करें और यह शिक्षा पति और पत्नी दोनों पर भी लागू होती है ।

११०—हाँ, पाँच नामों का एक दूसरे के बाद उसी क्रम में जाप करना चाहिये जिस क्रम में आपको बताया गया है, और जाप अथवा सुमिरन के समय अपने ध्यान को तीसरे तिल में रखने की कोशिश करें । यह सुमिरन का ही फल है कि सुरत अथवा चेतनता शरीर से सिमट कर तीसरे तिल में एकत्रित होती है और इसके बाद हमारा असली रूहानी सफ़र शुरू होता है ।

आपको अन्तर में जो कुछ दिखाई दे उसके रंग, रूप या

प्रकाश के बारे में कोई चिन्ता न करें । इनका कोई महत्व नहीं है । महत्वपूर्ण बात तो सुरत को एकाग्र करके शब्द को पकड़ना है जो कि आपको ऊपर ले जायेगा । अन्तर में सतगुरु से मुलाकात और उनसे बात-चीत करना, यह दृढ और नियमित अभ्यास से ही हो सकता है । जैसा कि कहा जा चुका है, पहले चेतनता को तीसरे तिल में एकत्रित करना है, फिर शब्द उसे वहाँ से ऊपर ले जायेगा । सूर्य और चन्द्र के मण्डलो को पार करने के बाद सतगुरु के नूरी या ज्योतिर्मय स्वरूप के दर्शन होते हैं ।

अभ्यास के लिये सबसे अच्छा समय सुबह-सवेरे अथवा ब्राह्म-मुहूर्त का है जब कि आप स्वस्थ और ताजा होकर उठते हैं, मन में खयाल नहीं होते और आस-पास का वातावरण भी शान्त होता है । परन्तु यह जरूरी नहीं है कि अभ्यास इस समय ही किया जाय । अगर आप बहुत सवेरे नहीं उठ सकते तो कोई भी ऐसा समय निश्चित कर ले जो आपको सुविधाजनक हो और जिसमें आपको कोई विघ्न या बाधा न आये । इस बात का कोई महत्व नहीं कि सुमिरन के समय आप पूरब की ओर मुँह कर के बैठे या पश्चिम की ओर ।

जहाँ तक दूसरो की सहायता करने का सवाल है, मनुष्य को अपने नागरिक या सामाजिक कर्तव्य निभाने चाहिये, परन्तु इन बातों में अनावश्यक रूप से उलझना नहीं चाहिये । हरएक बात के लिये एक समय होता है और जब आपका समय आया तो आप इस मार्ग पर लगे । महत्वपूर्ण बात तो यह है कि आप इस ओर आ गये हैं । सच्चा प्रेम तब पैदा होता है जब आप अन्दर जाते हैं और वहाँ शब्द या सतगुरु से मिलते हैं ।

१११—आपका यह कहना सही है कि यह आपके

अभ्यास अर्थात् सुमिरन व भजन पर निर्भर है कि आप कितनी जल्दी अन्दर जाते हैं। सतगुरु की सहायता और दया-मेहर तो हर वक्त आपके साथ है। एक पक्षी दोनों परों की सहायता से ही उड़ सकता है, और हमारे लिये ये दो पर हैं सतगुरु की दया-मेहर तथा सत्सगी की मेहनत अथवा करनी। परन्तु आपकी शुरुआत अच्छी है, क्योंकि आप घण्टियों की आवाज सुनने लगे हैं। अब यह आप पर है कि इसे बनाये रखें और आगे प्रगति करे। वह कल्पना नहीं थी, उस समय आपका ध्यान अन्तर में लगा हुआ था।

११२—मैं आपको सन्त-मत के महत्व और उसकी आवश्यकता को समझने के लिये बधाई देता हूँ। यह और भी सौभाग्य की बात है कि पति और पत्नी दोनों इस मार्ग पर चल रहे हैं। अगर दोनों अलग-अलग दिशाओं में खींचते हैं तो घर में सुख-शान्ति नहीं हो सकती और न ही रूहानी तरक्की हो सकती है। अब आपको नियमपूर्वक रोज़ भजन-सुमिरन में पूरा समय देना चाहिये। कृपया सुमिरन पर अधिक ध्यान दे, यह शरीर की चेतनता को धीरे-धीरे समेट कर तीसरे तिल में लाने का तरीका है। शब्द का क्रम इसके बाद शुरू होता है, अभ्यासी इससे पहले भी कभी-कभी शब्द की धुन को सुन सकता है, परन्तु जब तक सम्पूर्ण चेतनता आँखों के केन्द्र में नहीं आ जाती तब तक यह आत्मा को ऊपर खींच नहीं सकती।

११३—आपकी शुरुआत बहुत उत्साहवर्द्धक हुई है। यह आपकी भक्ति, सच्चाई और पिछले संस्कारों का फल है। अब यह आप पर है कि लगन के साथ नियमपूर्वक भजन-सुमिरन करके इसे और बढ़ायें। आपका अनुभव सही था, कोई भ्रम या धोखा नहीं था। अन्तर में अनेक खण्ड-ब्रह्माण्ड है, और जैसे-जैसे अभ्यासी अन्दर बढ़ता है उसे

कई प्रकार के सूक्ष्म नजारे दिखाई देते और ध्वनियाँ सुनाई पड़ती हैं । इनसे उसके अन्दर और भी ऊपर जाने की इच्छा पैदा होती है और वह ससार की ओर से उदासीन होने लगता है । पर इन आन्तरिक दृश्यों और नजारों की ओर भी साधक का लगाव नहीं होना चाहिये, बल्कि उसे अपने ध्यान को शब्द में लगाये रखना चाहिये, जो कि घुर-धाम पहुँचने के लिये राज-मार्ग है ।

कृपया सुमिरन और भजन करते रहे और समय को धीरे-धीरे बढ़ाये, ताकि आप वगैर थकान के अधिक समय तक अभ्यास कर सकें । आप जब भी चाहे अपने अनुभवों के बारे में मुझे लिख सकते हैं, परन्तु उनके बारे में ज्यादा सोच विचार न करें ।

११४—आपका प्रयत्न प्रशंसनीय है, परन्तु शरीर को एक दिन में ही सुन्न नहीं किया जा सकता । कुछ लोगों के लिये तो यहाँ तक पहुँचना जीवन-भर का काम होता है । हम बाहर जाने के आदी हो गये हैं और युगों से बाहर भटक रहे हैं, इसलिये थोड़े से समय में अपनी तवज्जह को पूरी तरह अन्दर की ओर मोड़ना बहुत मुश्किल है । फिर भी आपके अनुभव सन्तोषप्रद और उत्साहवर्द्धक है । आपको जो शब्द सुनाई दे रहे हैं उन्हें सुनते रहे, परन्तु उनके पीछे न भागे, उनका पीछा न करें । अपनी तवज्जह को हमेशा दोनों भौहों के बीच में ठहराये रखना चाहिये । सुमिरन की क्रिया मुँह या जवान से नहीं की जाती । वे अन्दर के नजारे इन आँखों से नहीं देखे जाते और न उस शब्द को इन कानों से सुना जाता है । अभ्यास मन से करना है, इसमें शरीर पर कोई दबाव नहीं डालना चाहिये । आपने जो तत्वों का दृश्य देखा वह संतोषप्रद है, परन्तु जो सत्संगी सच्ची आत्मिक प्रगति करना चाहता है, उसके लिये इनका कोई विशेष महत्व नहीं है ।

११५—कृपया उतार-चढाव की चिन्ता न करें, जिनका आना करीब-करीब अनिवार्य ही है, बल्कि श्रद्धा और विश्वास के साथ अपना अभ्यास करते रहे। हमारी प्रगति कैसी हो रही है इसका सोच-विचार करना हमारा काम नहीं है। हमारा काम तो यह है कि ईमानदारी के साथ अपना कर्तव्य करे और बाकी सब-कुछ सतगुरु पर छोड़ दे। एक सिपाही का काम तो लड़ना और हुक्म मानना है। युद्ध का संचालन करना और नतीजों पर गौर करना सेनापति का काम है। अगर हम अपना कर्तव्य ईमानदारी के साथ पूरा करते हैं और नामदान के समय दिये गये आदेशों का बराबर पालन करते हैं तो हमें किसी बात की चिन्ता करने की जरूरत नहीं। बाकी सब कुछ सतगुरु करेगे।

कृपया अपने भजन-सुमिरन में बराबर जुटे रहे और नियमित रहने की कोशिश करें। सोने से पहले कुछ देर तक सुमिरन करें और जब भी आपको समय मिले सन्त-मत की पुस्तकों को पढ़ें, परन्तु अपने आपको थकाये नहीं।

११६—हम सबके जीवन में कभी न कभी ऐसा समय आता है जब हम किसी चीज़ की कमी महसूस करते हैं और जीवन की बुराइयों तथा परेशानियों से बचने के लिये किसी न किसी वाद या मत की तलाश करते हैं, परन्तु उसका असली हल तो यह है कि हम अपने अन्दर तलाश करें। सब सन्तों-महात्माओं ने यही शिक्षा दी है और हमारे महान सतगुरु बाबा सावनसिंहजी महाराज भी बार-बार यही आदेश देते थे। आप फरमाया करते थे, “अन्दर जाओ”। परन्तु हमारे लिये यह जानना जरूरी है कि अपने अन्दर कैसे जाये। सन्त अपने शिष्यों को इसका तरीका सिखाते हैं। एक बार शिष्य सतगुरु की शिक्षा के अनुसार अन्दर जाता है तो फिर कोई तकलीफ नहीं रहती और फिर किसी प्रकार के सभा, सम्मेलन आदि की जरूरत नहीं।

११७—हमें मालिक से मिलने का तरीका मालूम करने के लिये जितनी भी हो सके उतनी गहरी खोज करनी चाहिये । हकीकत की सच्ची खोज में जो भी समय लगाया जाता है वह बेकार नहीं जाता । परन्तु जब जिज्ञासु को यह सन्तोष हो जाये कि जो मार्ग उसने चुना है वह हर पहलू से सही मार्ग है तो उसे पूरी तरह से अभ्यास में जुट जाना चाहिये । इस मार्ग पर चलने के लिये हमें अपना धर्म बदलने की जरूरत नहीं, क्योंकि सन्त-मत का आदर्श इससे बहुत ऊँचा है और वह किसी-धर्म में दखल नहीं देता । जब तक सत्संगी सन्त-मत के सिद्धान्तों पर दृढ़ है, वह किसी भी धर्म पर चलने के लिये स्वतन्त्र है । परन्तु शराब तथा नशीले पदार्थों और मांस, मछली, मुर्गी, अण्डे आदि तथा इनसे बनी चीजों से दूर रहना बहुत जरूरी है । अगर आप इस मार्ग को अपनाना चाहते हैं तो कृपया छः महीने तक इन चीजों से परहेज करके देखें कि यह आपको कहाँ तक माफ़िक आता है ।

११८—आपके इस निश्चय की मैं प्रशंसा करता हूँ कि आप अपनी ओर से पूरी कोशिश करेंगे । अगर आप पूरी कोशिश करेंगे तो वह शक्ति जो आपके अन्दर है, आपको इसका पुरस्कार देने में नहीं चूकेगी । अगर आपको सुबह जल्दी उठने में कठिनाई होती हो तो आप अपने अभ्यास का समय सुविधा के अनुसार बदल सकते हैं । वैसे सवेरे-सवेरे का समय खामोशी और शान्ति का होता है, परन्तु यह जरूरी नहीं कि अभ्यास इसी समय किया जाय । अगर भजन में बैठने से पहले शरीर को पूरा आराम मिल चुका हो तो यह लाभप्रद है ।

साँस के आने-जाने तथा उन हलचलों की ओर जिनका आपने वर्णन किया है, कोई ध्यान न दें तथा अपने खयाल

को भीहों के बीच में रख कर मन ही मन सरल गति से सुमिरन करें । जब भी आपको समय मिले और कुछ लिखने के लिये हो तो लिख सकते हैं । परन्तु यह कोई बहुत जरूरी नहीं है ।

११६—ये प्रकाश और रंग जो आपको कभी-कभी दिखाई देते हैं सही हैं तथा उत्साह को बढ़ाने वाले हैं । परन्तु आपको चाहिये कि इन्हें बगैर किसी लगाव के, तटस्थ भाव से देखें । इसका मतलब यह है कि अगर ये दिखाई न दें तो भी आप उन्हें याद न करें और उन्हें देखने को न तरसें, और अगर दिखाई दें तो खुशी में फूल न जायें तथा उनमें दिलचस्पी न लेने लगे । ये सब तो केवल हमारे रास्ते में आने वाले दृश्य हैं । जब ये दृश्य दिखाई दें तो उनके पीछे भागने की कोशिश न करें, बल्कि अपने ध्यान को आँखों के केन्द्र पर रखते हुए उन्हें इस प्रकार देखें जैसे आप सिनेमा के परदे पर चल-चित्रों को देखते हैं पर अपनी कुर्सी से उठ कर परदे की ओर नहीं भागते ।

१२०—आप हजरत ईसा को तभी देख सकेंगे जब आप उस मण्डल में पहुँचेंगे जहाँ वे हैं । परन्तु आप इससे नीचे भी उनके प्रभाव को महसूस कर सकते हैं और उनके शब्द-स्वरूप को देख सकते हैं । वास्तव में सन्त-महात्मा केवल मार्ग-दर्शन और रूहानी शिक्षा देने के लिये ही देह धारण करते हैं, परन्तु उनका असली स्वरूप तो शब्द या नाम ही होता है । कोई अगर हजरत ईसा से मिलना चाहता है या उनकी शिक्षा की सचाई को जानना चाहता है, तो वह किसी देह-धारी जीते-जागते गुरु के मार्ग-दर्शन में सन्त-मत पर चलते हुए इस उद्देश्य को पूरा करने में सफल हो सकता है । परन्तु यदि आप बुरा न मानें तो मैं पूछना चाहूँगा कि उनके जन्म और उनकी शिक्षाओं के बारे में जानने से आपको किस

प्रकार लाभ होगा ? आपका पहला और सबसे जरूरी उद्देश्य तो होना चाहिये अन्तर मे जाना । दूसरे शब्दों मे, गहरे और लगातार सुमिरन के द्वारा आपको अपने शरीर को खाली करके अपनी सम्पूर्ण चेतनता को समेट कर तीसरे तिल मे लाने की कोशिश करना चाहिये, ताकि आप शब्द से जुड कर अपना रूहानी सफ़र शुरू कर सकें । बाकी सब धीरे-धीरे समय आने पर होगा ।

अपनी तरक्की की गति बढाने के लिये मन ही मन हर वक्त पाँच नाम का सुमिरन करते रहे । जब भी आपको फुरसत हो या जब आप किसी दिमागी काम में न लगे हो, जैसे आप किसी का इन्तिजार कर रहे हों, यात्रा कर रहे हों, या दो कार्यों के बीच में कुछ समय खाली बैठे हों, या कोई भी ऐसा काम कर रहे हों जिसमे मन के पूरे ध्यान की जरूरत न हो, ऐसे वक्त मे मन ही मन सुमिरन करते रहे । इससे आपको भजन मे बैठने पर अपने ध्यान को आसानी से एकाग्र करने मे मदद मिलेगी ।

१२१—जहाँ तक सिगरेट, तम्बाकू आदि पीने का सवाल है, स्वास्थ्य और स्नायु-मण्डल के हित में इससे परहेज करना ही अच्छा है । परन्तु इस पर कोई सख्त पाबन्दी नहीं है । फिर भी आप इसे धीरे-धीरे छोड़ सकते हैं ।

१२२—सत्संगियों की संगति अच्छी और लाभ-प्रद है, वशर्ते कि बात-चीत रूहानियत, भजन-सुमिरन, सतगुरु या सन्त-मत के सिद्धान्तों के बारे मे हो । सत्सग की चर्चाएँ ध्यान को थोडा-बहुत अन्दर की ओर ले जाती है ।

१२३—स्थिरतापूर्वक अभ्यास करते रहें । अपने खयाल को आँखों के केन्द्र पर जमा कर सुमिरन या पाँच नाम का जाप करे । सुमिरन को जितना हो सके ज्यादा वक्त दें और कम से कम रोज आधा घण्टा शब्द को सुनने में दें । इससे

कई बातें सुलझ जायेंगी और आपको रूहानी तरक्की में मदद मिलेगी । उतावली नहीं करना चाहिये । जो कुछ मिला है उसे पक्का और स्थिर करने की कोशिश करना चाहिये । जो अनुभव आपको हुए हैं वे सन्तोषप्रद हैं, परन्तु ये आपकी आखिरी मंजिल नहीं है । हमारा उद्देश्य तो शब्द के साथ मजबूती से जुड़ जाना है, जो कि आपको ऊपर खीचेगा । ऐसा महसूस होना कि मुँह पर या शरीर पर मकड़ियाँ चल रही हैं, सत्संगियों के साथ ही नहीं बल्कि दूसरे अभ्यासियों के साथ भी होता है जब कि उनका ध्यान ठीक तरह से जमने लगता है । यह कोई चिन्ता की बात नहीं । इसकी ओर ध्यान ही न दे ।

१२४—जहाँ तक फार्म पर बेकार बैलों का सवाल है, क्योंकि आप न उन्हें काम में ले सकते हैं और न उनके पालन का खर्चा उठा सकते हैं, तो सिर्फ उन्हें बेचा ही जा सकता है । परन्तु आप उन्हें वध के लिये न बेचे । आप उन्हें किसी ग्राहक को बेचे, कसाई या कसाई-खाने को नहीं । ग्राहक से आप यह तो नहीं पूछते कि इनका वध क्या करेगा । एक बार बेच देने के बाद यह आप पर नहीं बल्कि ग्राहक पर निर्भर है कि वह उनका क्या करे । कुछ भी हो, सत्संगी को, किसी भी हालत में, वध के लिये जानवर, मुर्गियाँ आदि पालने की इजाजत नहीं है । सूअर और मुर्गी पालने के सवाल का भी यही जवाब है । ये बातें तो सत्संगी के खयाल में भी नहीं आनी चाहिये, इस प्रकार का व्यापार करना तो जान-बूझ कर बुरे कर्मों को डकट्टा करना है । हिन्दुस्तान में ही नहीं बल्कि अमेरिका तथा अन्य देशों में भी ऐसे कई फार्म हैं जो सूअर, मुर्गी तथा वध के लिये किये गये पशु-पालन के बगैर भी अच्छे मुनाफे पर चल रहे हैं ।

अगर आप मेहनत के साथ काम करें और फार्म का

अच्छा इन्तिजाम करें तो आपको काफी फायदा हो सकता है और आप कर्मों का बोझ बढाने से बच सकते हैं। असल में यह कर्मों के पहाड़ को इकट्ठा करने के बदले (जैसा कि आप सूअर और मुर्गी-पालन से करते) उन्हें चुकाने या समाप्त करने में सहायक होगा।

१२५—यह अच्छा है कि आपने अपनी आमदनी को बढाने के लिये दूसरे तथा अधिक अच्छे साधनों को अपना लिया है। अगर आप भक्ति, प्रेम और लगन के साथ रोज नियम-पूर्वक अपना भजन-सुमिरन करते रहेगे तो आपकी बहुत सी मुश्किले अपने आप हल हो जायेगी और आपमें ऐसी हिम्मत और शक्ति आ जायेगी कि बाकी सब-कुछ आसान हो जायेगा।

१२६—आपका मुझे सीधे पत्र लिखना विलकुल ठीक है, खासकर जब कि आपके अन्दर सत्य को जानने की इतनी गहरी लगन है; कृपया इसके लिये कोई चिन्ता न करें। लेकिन सत्य आपके अन्दर ही है और अन्दर ही उसकी तलाश करना चाहिये।

जिन्हे हम दैविक-शक्ति, अतीन्द्रिय शक्ति, मानसिक-शक्ति आदि कहते हैं, वे चाहे कितनी ही आकर्षक प्रतीत हों, रूहानी सच्चाई और हकीकत से उनका कोई सम्बन्ध नहीं है। वे केवल जड़ पदार्थों पर मन की प्रभुता के प्रमाण हैं और इस बात को साबित करते हैं कि अगर मन को ठीक तरह से सिखाया और साधा जाय तो वह जड़-पदार्थों पर लगभग पूरा प्रभुत्व या अधिकार प्राप्त कर सकता है। परन्तु हमारी असली समस्या तो आत्मा को इन पदार्थों के, नीचे खीचनेवाले प्रभाव से मुक्त करना और उसे वापस अपने मूल स्रोत परमपिता के धाम ले जाना है। जो कुछ भी हम देखते हैं यह सब अनित्य, भ्रमपूर्ण और नाशवान है, यह हमे

सच्चा सुख नहीं दे सकता । हमें उस वस्तु की तलाश करना चाहिये जो सत्य और शाश्वत है, सदा रहनेवाली है । यह एक दिन में नहीं हो सकता । उसे प्राप्त करने के लिये हमें एक पूर्ण पुरुष या सच्चे गुरु की शरण लेना होगी । ऐसे पूर्ण गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करना भी एक वरदान है । जैसे-जैसे अभ्यासी इस मार्ग पर बढ़ता है उसे हकीकत का पता चलता है, वह अपनी आत्मिक उन्नति का अनुभव करता है और अपने मन पर पूरा अधिकार प्राप्त कर लेता है । तब उसकी आत्मा परमपिता परमात्मा के लिये सच्चे दिव्य प्रेम का अनुभव करती है । मन ही बहुत बड़ी रुकावट है, यह हमारे और मालिक के बीच में एक परदा है ।

सन्त बताते हैं कि मालिक और मन दोनों ही हमारे अन्तर में हैं । सही रूहानी अभ्यास के द्वारा हमें मन को वश में करना है, उसे बेअसर करना है । हमें अन्दर जाना है और अपने अन्तर में ही मालिक को प्राप्त करना है । बाहर की वस्तुओं के बारे में चिन्तन हमें बाहर-मुखी करता है और उनके प्रति मोह पैदा करता है । अन्तर के केन्द्र पर ध्यान जमाने से हम अन्तरमुख होते हैं और मन हमारे वश में आने लगता है । जब पूरी एकाग्रता हो जायेगी तो हमारी समस्त चेतनता शरीर से सिमट कर आँखों के केन्द्र पर आ जायेगी और कुछ समय के लिये हमारा आँखों से नीचे का सारा शरीर मुर्दे जैसा हो जायेगा । तब ही हम शब्द या नाम के साथ जुड़ेंगे, जो हमें ऊपर खींच लेगा और अन्त में ले जाकर मालिक से मिला देगा ।

इच्छा और मोह ही हमारे दुःख और शोक के कारण हैं । ये हमारे इस जन्म तथा पिछले जन्मों के कर्मों के फल हैं, जिन्हें हम इस जन्म में अपनी प्रवृत्तियों और सस्कारों के रूप में पाते हैं । हम सतगुरु के मार्ग-दर्शन में शब्द से जुड़ें

कर इन प्रवृत्तियों और संस्कारों को जीत सकते हैं और इस प्रकार अपने कर्मों को समाप्त कर सकते हैं ।

१२७—परमात्मा का यही विधान है कि समय-समय पर सन्त और पूर्ण गुरु भेजे जाये, ताकि वे योग्य और प्रेमी जीवों को शब्द से जोड़ते रहें । जब एक बार हमें शब्द से जोड़ दिया जाता है तो फिर हमारा कर्तव्य है कि कठिनाइयों तथा बाधाओं की परवाह न करते हुए लगन के साथ मार्ग पर लगे रहे और इस प्रकार अपने निज-घर पहुँच जायें । हाँ, यह सही है कि धीरे-धीरे किन्तु स्थिरता-पूर्वक कोशिश करने वाला अन्त में सफल होता है । जब हम शुरु में चलना सीखते हैं तो कितनी बार ठोकर खाते और गिरते हैं । पर जब हम बड़े हो जाते हैं तो अपनी उन कोशिशों को भूल जाते हैं और अपने चलने की कुशलता का आनन्द लेते हैं । यही हाल रुहानी अभ्यास का है ।

१२८—पर्दे को वेध कर हकीकत को जानने की आपकी इच्छा प्रशंसनीय है । सन्त और महात्मा परमात्मा के देह-धारी रूप होते हैं । वे खोजियो और शिष्यों की मदद और रहनुमाई करने तथा उनकी कठिनाइयों को दूर करने के लिये आते हैं । परन्तु वह हकीकत आपके अन्तर में ही है । पथ-भ्रष्ट करने या भटकाने वाली ताकतें भी आपके अन्दर ही हैं और कभी-कभी वे बड़ी चतुरता-पूर्वक अपना रूप बदल लेती हैं और अभ्यासी को धोखा देकर गुमराह करती हैं । इसीलिये सन्तो ने इनको परखने की कसौटी बतलाई है— वह है पाँच नाम का सुमिरन जिसके सामने ऐसी कोई भी ताकत जो सतगुरु से मेल न रखती हो ठहर नहीं सकती । इसलिये जब भी जरूरत पड़े, इस कसौटी का उपयोग करना न भूले । शब्द-धुन को पकड़ने की कोशिश करे और उसमें लीन हो जाये, ताकि आप खुद देख सकें और पूछने की जरूरत न रहे ।

१२६—सत्संगियों के लिये सिर्फ इतना ही काफी नहीं है कि वे जिज्ञासुओं को सन्त-मत की जानकारी दें, बल्कि सतगुरु का अनुरोध है कि वे स्वयं भी प्रतिदिन राधास्वामी मार्ग की पुस्तके या सन्त-मत से सम्बन्ध रखने वाली पुस्तकें पढ़ें। यह सलाह खास तौर पर उन सत्संगियों को दी गयी थी जो हर रोज सतगुरु का सत्संग नहीं सुन सकते। मन को सन्त-मत के साहित्य और शिक्षाओं में क्यों लगा कर रखना चाहिये इसका कारण बिलकुल स्पष्ट है। यह मन ही है जिसको हमें वश में करना है। इसलिये जब ठीक तरह से अभ्यास करना और सतगुरु के सत्संग में जाना संभव न हो तो यही अच्छा है कि मन को उनकी शिक्षाओं के विचार में लगाया जाये, वरना मन अपनी अलग ही धारणाएँ बना लेता है जो भ्रामक और गुमराह करने वाली होती है। जब तक मन को वश में नहीं कर लिया जाता वह हमारा सबसे बड़ा दुश्मन है।

आप औरों को भी बता सकते हैं कि इन सचाइयों के बारे में जितनी बार भी पढ़ें, कम है। हर बार पढ़ते समय इनमें एक नया और अधिक सार-पूर्ण सन्देश मिलता है, खास कर सच्ची और प्रेमी आत्माओं को।

१३०—मैं इस बात को पूरा जोर देकर कहना चाहता हूँ कि किसी भी हालत में ध्यान के लिये सतगुरु के फोटो का उपयोग नहीं करना चाहिये, चाहे वह कोई जिन्दा सतगुरु हो, या ऐसा सन्त हो जिसे गुजरे कुछ ही समय बीता हो या कोई पुराना सन्त या महात्मा हो। हमारे पिछले सभी सतगुरु हमें बार-बार चेतावनी देते रहे हैं कि सतगुरु के स्वरूप का ध्यान फोटो से न किया जाये, क्योंकि अगर हम इस प्रकार के ध्यान के द्वारा सतगुरु को अन्दर देख भी लें, तो वह केवल उनके फोटो की ही मानसिक मूर्ति होगी और

हमसे बात-चीत नहीं कर सकेगी। फोटो तो हमें केवल उनकी याद दिलाने के लिये है और उन लोगों को पहचान कराने के लिये है जिन्होंने सतगुरु को प्रत्यक्ष नहीं देखा है। जब हम अपने अन्तर में अपने सतगुरु या किसी और व्यक्ति, स्थान या वस्तु को देखें तो यह जानने के लिये कि वह सच्चाई है या धोखा, सबसे अच्छा और कारगर उपाय है पाँच नामों को दोहराना। जो इस सुमिरन के सामने ठहर जाये वह सही है, धोखा देनेवाली और झूठी वस्तुएँ सुमिरन करने पर फौरन गायब हो जायेगी। बेशक, यह परीक्षा सिर्फ वे ही कर सकेंगे जिन्हें नाम-दान या पाँच नामों का भेद मिला हो। इससे यह भी प्रकट होता है कि हमारे लिये इतना सुमिरन करना जरूरी है कि हमें सुमिरन करते रहने की आदत ही पड़ जाये।

१३१—मुझे खुशी है कि आपने “सार वचन” पढ़ा और अब भी पढ़ते रहते हैं। इसमें राधास्वामी मत की मूल शिक्षाएँ हैं, और इसे कई बार पढ़ा जा सकता है। कोई आश्चर्य नहीं कि आप जब भी पढ़ते हैं हर बार इसमें कोई नई बात पाते हैं। इस प्रणाली का सार यही है कि अपनी चेतनता को नामों के सुमिरन के द्वारा धीरे-धीरे गरीर में से समेटा जाय। जो आप सीखते हैं उस पर अमल करना यही है। यही दुनिया में सच्चा अनासक्त या बेलाग जीवन विताने का ढंग है, जिसमें आप दुनिया में रहते हुए भी दुनिया के नहीं बनते।

१३२—अब आप वास्तव में इस स्वप्न से जागने लगे हैं जिसे हम ‘जीवन’ कहते हैं और अपने आपको सच्चे अनन्त जीवन के योग्य बना रहे हैं। सुमिरन और भजन ही इस नये रूहानी देश में जाने का पासपोर्ट या पारपत्र है।

आपका अनुभव बिलकुल सही था और यह आपके गहरे

प्रेम और भजन में प्रगति का सूचक है। आपका मन और आप—अर्थात् आत्मा—दोनों अलग-अलग हस्तियाँ हैं। आत्मिक साधना और अभ्यास के द्वारा ही हम आत्मा को मन के पंजे से आजाद कर सकते हैं। अभ्यास के द्वारा यह धीरे-धीरे और अपने आप होता है और इसमें कोई जोखिम या खतरा नहीं है। यह बिलकुल ठीक और स्वाभाविक है कि आप अपने रूहानी अनुभवों के बाद सुबह (भजन से उठने पर) अपने आपको हमेशा की तरह सामान्य पायें। इससे अपने को परेशान न होने दे, बल्कि इसके द्वारा आपको और अधिक सुमिरन करने और शब्द को तल्लीनता के साथ सुनने की प्रेरणा मिलनी चाहिये।

हम इन पाँच नामों का सुमिरन करते हैं, क्योंकि ये उन आन्तरिक रूहानी देशों के स्वामियों अथवा धनियों के नाम हैं, जिन देशों में से गुज़र कर हमें अपने रूहानी सफ़र में ऊपर जाना है। उनके सुमिरन के द्वारा हम उनसे परिचय बढ़ाते हैं और इस प्रकार अपने रूहानी सफ़र को आसान बनाते हैं।

असली नम्रता भजन से प्राप्त होती है, जैसे-जैसे हमारा ध्यान शब्द में लगने लगता है वैसे ही नम्रता भी बढ़ती जाती है। सासारिक जीवन में भी हमारा व्यवहार नम्रता और विनय-पूर्ण तथा अहंकार और गर्व से रहित होना चाहिये।

आप हिन्दुस्तान आने में असमर्थ हैं, इसके लिये दुःखी न हों। सतगुरु आपके अन्दर हैं।

१३३—आँखों का केन्द्र सूक्ष्म मण्डल में खुलनेवाली खिडकी है जिसमें से विलक्षण दृश्य दिखाई देते हैं। परन्तु सत्सगी को इन दृश्यों में रुचि नहीं लेनी चाहिये, क्योंकि इससे मन को मौका मिल जाता है कि वह हमें धोखा दे।

उन्हे केवल एक दर्शक की तरह देखते रहे । हाँ, फरिश्ते होते हैं, परन्तु हमें तो नजर अपनी मंजिल पर ही रखनी चाहिये ।

१३४—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आप भजन-सुमिरन को इतना समय दे रहे हैं । परन्तु यह याद रखें कि इस अभ्यास का मुख्य उद्देश्य अपनी सुरत को समेट कर आँखों के पीछे तीसरे तिल में लाना है । (हमें तो सुमिरन के द्वारा अपनी सुरत को भौहो के बीच में एकाग्र करना है, इसके बाद शब्द-धुन उसे अन्तर में ऊपर की ओर ले जायेगी ।)

(अ) जब ध्यान दोनों भीहों के बीच में अच्छी तरह एकाग्र हो जाता है, तब शरीर के निचले भाग, हाथ-पैर आदि मुन्न होते हैं । परन्तु यह केवल अस्थायी है और शरीर में से चेतनता के सिमटने के कारण होता है । जब मन की तबज्जह वापस नीचे आ जाती है तो मुन्नता मिट जाती है और मनुष्य अपना रोज का काम-काज सामान्य ढंग से, बल्कि ज्यादा अच्छी तरह कर सकता है ।

कुछ लोगों को कभी-कभी ऐसा भी महसूस होता है जैसे शरीर पर चीटियाँ चल रही हैं या सुइयाँ चुभ रही हैं । ये सब बातें ठीक हैं, परन्तु सत्संगी को इनसे परेगान नहीं होना चाहिये । पेट में वायु या गैस पैदा होना ज्यादा कर भोजन और उसके अच्छी तरह न पचने की वजह से है । रूहानी अभ्यास का इससे कोई सम्बन्ध नहीं है । इससे आराम पाने के लिये खाने में आवश्यक परिवर्तन करना चाहिये, जो भोजन माफ़िक आये उसे उचित मात्रा में लेना चाहिये ।

(ब) सुमिरन में पाँच नामों को मन ही मन जपना या दोहराना चाहिये । आँखों पर किसी भी प्रकार का जोर या दबाव डाले वगैर ध्यान को पूरी तरह से भौहो के बीच में

जमाना चाहिये । यह मन ही है जिसे इस केन्द्र पर सुमिरन करना है और इसी सुमिरन के द्वारा सुरत इस स्थान पर सिमट कर आयेगी । जब सुरत या चेतनता पूरी तरह से इस स्थान पर एकत्रित हो जायेगी तो फिर शब्द अपने आप उसे तीसरे तिल में तथा और ऊपर के मण्डलो में खींच कर ले जायेगा ।

जब सुरत आँखों के केन्द्र पर स्थिर हो जायेगी तब आपको अन्दर कुछ प्रकाश दिखाई देगा, हो सकता है यह कुछ चमकीले बिन्दु, बिजली की चमक या और किसी प्रकार की रोशनी के रूप में दिखायी दे । जैसे-जैसे आप प्रगति करते जायेगे, सिमटाव जल्दी होने लगेगा और शरीर के निचले भाग में दर्द होना बन्द हो जायेगा । पैरों की सुन्नता मिटने के बजाय और शीघ्रता से होने लगेगी और अभ्यास का समय पूरा होने पर चेतनता की धारा पहले की बनिस्बत जल्दी शरीर में लौटेगी ।

(स) आप कितने घण्टे अभ्यास करे यह अपनी सुविधा के अनुसार तय कर सकते हैं, परन्तु अपने आप को इतना न थका दें कि नतीजे उलटे होने लगे । यदि ऐसा हो तो यह बेहतर होगा कि उस समय अभ्यास बन्द कर दें और कुछ समय बाद दूसरी बैठक शुरू करें । आपके मन का अच्छा पक्ष आपको आगे बढ़ने के लिये उकसाता है, आप इसके लिये कोई चिन्ता न करें, परन्तु अपने सांसारिक कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को भी बराबर निभाते रहें ।

१३५—परमात्मा अपनी बख्शिश बिना माँगे करता है और बदले में कुछ नहीं चाहता । फिर भी बख्शिश प्राप्त करने वाले को चाहिये कि उसकी कीमत पहचाने और उसका पूरा लाभ उठाये ।

शब्द की प्राप्ति की बुनियाद सुमिरन है । इसलिये

अगर आप अच्छी तरह सुमिरन करते रहे हैं तो आप अन्तर में शब्द को आसानी से पकड़ सकेंगे और वह धीरे-धीरे स्पष्ट होता जायेगा । यह शुरू-शुरू में कठिन है, परन्तु अभ्यास से आसान हो जाता है । जब आप सुरत को समेट सकेंगे और उसे भौहों के बीच में स्थिर रख सकेंगे तो शरीर अपने आप कहना मानने लगेगा । शरीर एक हुक्म में चलने वाली मशीन के समान है और हमेशा मन का हुक्म मानता है । इससे आपको शान्ति, शक्ति और स्थिरता प्राप्त होगी । आप तो केवल अपने भजन-सुमिरन में श्रद्धा और भक्ति के साथ लगे रहे ।

१३६—मैं आपको सलाह दूंगा कि नाम लेने से पहले सन्त-मत के साहित्य को अच्छी तरह पढ़ें और उस पर विचार करें । इससे आपको अपने अधिकांश प्रश्नों के उत्तर मिल जायेंगे । अगर आपके और प्रश्न या शंकाएँ हों तो उनके समाधान के लिये बिना किसी झिझक के लिख सकते हैं ।

१३७—नाम-दान के समय आपको बता दिया गया होगा कि हम किसी निजी स्वार्थ की पूर्ति या किसी दुनियावी फायदे के लिये नहीं, बल्कि आत्मिक जागृति तथा मुक्ति के लिये नाम लेते हैं । इसके लिये हमें कर्मों के उस भार को हटाना है जो हमें लगातार नीचे की ओर खींच रहा है । इन कर्मों का कर्ज उन्हें भुगत कर तथा रूहानी अभ्यास के द्वारा उन्हें काट कर चुकाया जा सकता है । सन्त-मत में यह इन दोनों विधियों से किया जाता है । जितना ज्यादा हम भजन-सुमिरन करते हैं, कर्मों का बोझ उतना ही हलका होता जाता है ।

रूहानी अभ्यास तथा नामों का जब भी और जहाँ भी हो सके प्रेम-पूर्वक सुमिरन करने का एक और लाभ यह होता है कि इससे इच्छा-शक्ति बलवान होती है तथा सत्सगी

का विश्वास दृढ होता है। हमें सिर्फ रूहानी अभ्यास में ही नहीं बल्कि प्रतिदिन के कर्तव्यों का पालन करने में भी पूरी लगन के साथ कोशिश करनी चाहिये और नतीजा अपने सतगुरु पर छोड़ देना चाहिये। बड़ी अच्छी बात है कि आप सब-कुछ प्रसन्नतापूर्वक भुगत रहे हैं और अन्तर में सतगुरु का आसरा लिये हुए हैं। कर्मों के कर्ज को चुकाने का यही सबसे अच्छा तरीका है।

कृपया चिन्ता न करे तथा अपने आपको निराश्रित न समझे, बल्कि लगन और प्यार के साथ नाम का सुमिरन करते रहे और जितना भी सुविधापूर्वक हो सके शब्द का अभ्यास करे। पाँच नाम के सुमिरन पर अधिक जोर दें तथा अभ्यास में बैठने के नियत समय के अलावा जब आपको समय हो और जब आप कुछ न कर रहे हों तब भी सुमिरन करते रहे। यह अन्तर में शब्द से जुड़ने में सहायक होगा।

नाम-दान के समय अभ्यास का जो आसन बताया जाता है, वही प्रचलित और नियमित आसन है, परन्तु यह पश्चिम के सभी लोगों को सुविधाजनक मालूम नहीं देता। आसन का यही उद्देश्य है कि पूरे समय तक हम एक ही तरह से स्थिरतापूर्वक बैठे रह सकें ताकि सुमिरन तथा उसके बाद शब्द का अभ्यास कर सकें। अगर आप इस आसन पर न बैठ सकें अथवा ज्यादा समय तक इस पर सुविधापूर्वक न बैठ सकें तो आप कुर्सी पर बैठ सकते हैं या जिस प्रकार की बैठक आसान और सुविधापूर्ण लगे उसमें बैठ सकते हैं।

१३८—रूहानी अनुभव तो हमारी सुरत या चेतनता को ही करना है, और वह इस समय हमारे सम्पूर्ण शरीर में फैली हुई है। जब तक इसे समेट कर तीसरे तिल में नहीं लाया जाता, आन्तरिक अनुभव नहीं हो सकते और न अन्दर सतगुरु के दर्शन हो सकते हैं। सतगुरु अन्तर में हमेशा मौजूद

ह । उनसे मिलने के लिये हम सफ ऊपर जाना ह । ऊपर जाने के लिये हमें दोनों भौहों के बीच में तवज्जह रख कर सुमिरन करना है । अभ्यास के नियत समय के अलावा भी दिन में किसी भी समय मन ही मन सुमिरन किया जा सकता है । यह हमारे रोज के काम-काज में बाधा नहीं डालेगा । हम किसी से मुलाकात के लिये इन्तिजार करते समय, स्टेशन पर गाडी की बाट जोहते समय, सफर करते या मोटर चलाते हुए या जब भी हम फुरसत में हो और कोई खास काम न कर रहे हो, सुमिरन कर सकते है ।

जहाँ तक शब्द सुनने का सवाल है, अगर आपका सुमिरन अच्छा और पक्का होगा तो आपको शब्द की धुन भी स्पष्ट और जोर से सुनाई देगी तथा उसमें कशिश होगी । धुन को हमेशा शुरू-शुरू में दाहिनी ओर से और जब स्पष्ट होने लगे तो मध्य में सुनना चाहिये । परन्तु उसे बाई ओर से कभी भी नहीं सुनना चाहिये । अगर बाई ओर से आवाज आना बन्द न हो तो आपको बाये कान पर से अँगूठा हटा देना चाहिये । अगर फिर भी बाई ओर से शब्द आना जारी रहे तो आप वापस सुमिरन शुरू कर दे या उस समय अभ्यास में से उठ जाये और बाकी समय सन्त-मत्त की किसी पुस्तक को पढने में लगाये; खास कर 'सार वचन' या 'आध्यात्मिक मार्ग भाग २' पढ़ सकते है । परन्तु अगर आप बाई ओर से आनेवाली आवाज की ओर ध्यान ही न दे और आँखों के बीच में तवज्जह को जमाये रखे तो बाई ओर से आवाज आना अपने आप बंद हो जायेगी ।

१३६—जैसा कि आप जानते ही है, हमारा रूहानी सफर पैरो के तलवो से शुरू होकर सिर की चोटी तक जाता है । इसका सबसे जरूरी अंश अपनी तवज्जह को तीसरे तिल या शिव-नेत्र पर स्थिर करना और अन्तर में चढ़ाई करना

है । उस वक्त हमारे पिछले कर्म, पिछले लगाव, संस्कार आदि सबसे ज्यादा बाधक बनते हैं । परन्तु धीरे-धीरे शिष्य धैर्य और साहस के साथ, अपने सतगुरु के पूरे संरक्षण और मार्ग-दर्शन में अपने कदम बढ़ाता जाता है ।

शुरू शुरू में शब्द की ताकत या तेजी को सहन करना आसान नहीं होता, जो कि हमेशा ही मधुर और सौम्य नहीं होता बल्कि अत्यन्त तीव्र और प्रबल भी हो सकता है । ऐसी अवस्था में कठिनाई पैदा होती है । उस दिव्य सत्ता को सहने की आदत स्थूल शरीर को धीरे-धीरे ही होती है । जैसे-जैसे समय बीतता है, शब्द की धुन शरीर में बड़े उपयोगी परिवर्तन लाती है और उसे शब्द की दिव्य धुन को ग्रहण करने के अधिक योग्य बनाती है ।

मायूस या निराश होने का कोई कारण नहीं है । आप अच्छी प्रगति कर रहे हैं और उस महान बख्शिश को पाने के योग्य बन रहे हैं । हाँ, यह सच है कि शब्द को प्रेमपूर्ण समर्पण की भावना के साथ सुनना चाहिये । यह आपके शरीर में रम जायेगा और आपको ऊपर ले जायेगा । परन्तु उस समय विश्लेषण अथवा बौद्धिक छान-बीन की कोशिश नहीं करनी चाहिये । इससे आप पथ से अलग हो जायेगे, क्योंकि तब मन पूरी एकाग्रता के साथ ऊपर नहीं जायेगा और उसका कुछ अंश छान-बीन और दलीले करने में अटका रहेगा । जैसे-जैसे मन शब्द को ग्रहण करेगा, वह नई शक्ति और समझने की नयी योग्यता पायेगा और कई बातें जो अब तक समझ में नहीं आती थीं, अब स्पष्ट हो जायेगी । आपमें विश्वास की भावना भी बढ़ेगी ।

शब्द को मस्तक के बीच में या सिर की चोटी पर सुनना अच्छा है । यही उसका मुकाम है । हाँ, आप आँखें खुली या बन्द रख कर भी शब्द को सुन सकते हैं तथा लोगो से बात-

चीत करते वक्त भी वह सुनाई दे सकता है । यह सब आपकी तल्लीनता पर निर्भर है । शब्द को परदे में इसीलिये रखा गया है कि हम अपने रोज के काम-काज वरावर कर सके, नहीं तो अगर हमारी पूरी तवज्जह शब्द में ही लगी रहे तो हमारे लिये और कोई भी कार्य करना असम्भव है ।

भजन में धीरे-धीरे शरीर का सुन्न होना यह सावित करता है कि तवज्जह को शरीर से हटा कर और कही लगाया जा रहा है । आप इस से और.....से घबराये नहीं । सत-गुरु और सुमिरन को याद रखे, आपको कोई चीज नुकसान नहीं पहुँचा सकती ।

१४०—बेशक यह जिन्दगी बड़ी सख्त और कष्टपूर्ण है, परन्तु हमारी अधिकांश तकलीफें हमारी ही पैदा की हुई हैं । ये हमारे ही पिछले कर्म हैं जो किसी न किसी रूप में अपना असर दिखा रहे हैं ।

आपकी शारीरिक अवस्था के लिये मैं सलाह दूँगा कि आप किसी प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा शुरू करें और किसी ऐसे चिकित्सक की तलाश करें जो आपको इस चिकित्सा के बारे में सलाह दे सके । हमारे आहार का भी हमारे स्वास्थ्य पर काफी प्रभाव पड़ता है । शाकाहारी भोजन में भी यह खयाल रखना चाहिये कि कौन सी चीजे किस मिश्रण में आसानी से हजम होती हैं और अपने स्वास्थ्य के लिये उनका प्रयोग करना चाहिये । शरीर की बहुत ज्यादा चिन्ता भी नहीं करना चाहिये, लेकिन तन्दुरुस्ती के लिये जो कुछ भी आवश्यक हो वह करना चाहिये ।

मैं भली प्रकार समझ सकता हूँ कि दुनियावी असफलताएँ और बीमारियाँ भजन में कितनी रुकावटें पैदा करती हैं, परन्तु यह कर्मों का कर्ज है जिसे कभी न कभी अदा करना ही होगा । इन प्रारब्ध कर्मों के असर को कम करने का सबसे

अच्छा उपाय है जितना भी हो सके ज्यादा से ज्यादा सुमिरन करना । आजकल अपने स्वास्थ्य की वजह से आप काम पर नहीं जा सकते और शायद अधिक समय के लिये बैठ भी नहीं सकते, इसलिये हर समय और हर परिस्थिति में नाम का सुमिरन करते रहे । बिस्तर में लेटे-लेटे भी सुमिरन करें । अपने भजन के नियत समय पर यह ध्यान रखें कि लेट कर सुमिरन करते समय आप सो न जायें । इस बात का ध्यान रखते हुए आप बिस्तर में लेटे हुए भी तवज्जह को भौहो के बीच में रख कर सुमिरन कर सकते हैं । आँखों को हलके से बन्द कर लेना चाहिये और गले या जबान में कोई हलचल नहीं होनी चाहिये, क्योंकि सुमिरन करना और अन्दर नजारे देखना आपकी तवज्जह का काम है, जबान या आँखों का नहीं । इससे आपकी सुरत अन्तर में जायेगी ।

इस समय आपको काफी फुरसत है, इसलिये आपको चाहिये कि सुबह और शाम ही नहीं बल्कि सारा वक्त ही नाम के सुमिरन में बिताये और सतगुरु से, जो हमेशा आपके अंग-संग है, अन्तर में प्रार्थना करें ।

१४१—शब्द से बिछुड़ जाने और मन के साथ गाँठ बाँध लेने के कारण ही हमें बार-बार इस संसार में जन्म लेना पड़ता है ।

जिस आवाज का आपने वर्णन किया है वह सही है । सुमिरन का उद्देश्य सुरत को पूरी तरह से समेटना और उसे शब्द के साथ जोड़ना है । अगर सुमिरन के समय शब्द की आवाज इतनी जोर की हो कि मजबूरन तवज्जह को अपनी ओर खींचती हो तो उस पर तवज्जह देना बिलकुल ठीक है, परन्तु खयाल को तीसरे तिल से हटने न दिया जाय अर्थात् आपको आवाज के पीछे भागने की कोशिश नहीं करना

चाहिये, बल्कि तवज्जह को तीसरे तिल पर स्थिर रखते हुए उसे प्रेम और प्रतीति के साथ सुनना चाहिये ।

हाँ, यदि शब्द-धुन को पूरी तवज्जह के साथ सुना जाय तो सिमटाव जल्दी होता है । आपको जो देह मे कँपकँपी का अनुभव होता है, वह एक शारीरिक हलचल है और उसका कारण भी शारीरिक ही है । खाने मे परिवर्तन तथा अन्य उपायो द्वारा उसे ठीक किया जा सकता है । यह खेद की बात है कि इन शारीरिक बाधाओं से आपका शब्द से सम्बन्ध टूट जाता है । दर्शन तभी होंगे जब आप कुछ समय तक बगैर बाधा के लगातार शब्द से जुड़े रहेंगे । अन्तर में दर्शन की तड़प बनाये रखे, इससे आपको बहुत मदद मिलेगी ।

दिन के बाकी समय में और काम-काज करते हुए भी सुमिरन करते रहने की आपकी कोशिश बिलकुल ठीक है । मन ही मन सुमिरन करते रहना बहुत जरूरी है और रूहानी तरक्की में बहुत सहायक है । सतगुरु हमेशा अन्दर मौजूद है और मदद करने को तैयार है, बल्कि वे शिष्य की निरन्तर बाट जोह रहे है । आप जितना अधिक सुमिरन करेंगे और साथ-साथ अपने सासारिक कर्तव्य भी जितनी अच्छी तरह हो सके करते जायेंगे उतनी ही ज्यादा आपको मदद मिलेगी ।

पूरा विश्वास बड़ी उत्तम वस्तु है, पर उसकी प्राप्ति आसान नहीं । यहाँ तक कि जब हमे ऐसा लगने लगता है कि हमने पूर्ण विश्वास की अवस्था प्राप्त कर ली है, तो भी यह साधारणतया मन का भ्रम ही होता है । जब कभी जिन्दगी मे हमारे विश्वास की सच्ची परीक्षा होती है तभी हमें पता चलता है कि हमारा विश्वास वास्तव मे अडिग है या नहीं अथवा हमारा कितना विश्वास है ।

सोने से पहले शब्द को सुनते रहना बिलकुल ठीक है । सुमिरन शब्द की प्राप्ति का मूल आधार है ।

१४२—सतगुरु आपके अन्दर मौजूद ह । अगर आप सुमिरन के द्वारा चेतनता को समेटकर तीसरे तिल में ले आयेगे तो वे आपके सब सवालो का जवाब देगे और समस्याओ का हल बतायेगे । जब तक यह अवस्था प्राप्त नहीं होती आप जो कुछ कर रहे है अर्थात् उनका ध्यान करके अपनी समझ और योग्यता के अनुसार कार्य कर रहे है, वह ठीक है । इस प्रकार आपको सतगुरु की दया-मेहर प्राप्त होगी । सतगुरु से व्यक्तिगत सम्पर्क न होने की वजह से आपके सामने जो कठिनाइयाँ आती है, मैं उन्हें समझता हूँ । परन्तु जितनी कठिनाइयाँ है, उतनी ही ज्यादा दया-मेहर भी आपके साथ है ।

सत्संग का लाभ दो तरफा है । इससे गैर-भ्रत्संगियों को मौका मिलता है कि वे असलियत की खोज करे, अपने सन्देहो को दूर करें और सन्त-मत के सिद्धान्तों और उनके महत्व को भली प्रकार से समझे । दूसरी ओर, इससे सत्संगियों में अन्दर जाने की लगन पैदा होती है और मन को एकाग्र करने में मदद मिलती है । असली सत्संग तो अन्तर में शब्द को सुनना है । हमें भजन-सुमिरन के लिये अधिक से अधिक समय निकालना चाहिये । उन्नति करने का यही गुरु है ।

१४३—जहाँ तक मेरे अमेरिका आने का सवाल है, आने या न आने की इच्छा करना हमारा काम नहीं है, बल्कि हमें यह हुजूर महाराजजी के हाथों में छोड़ देना चाहिए, जिनकी शरण में हम हैं और जिनके हुक्म से सब काम हो रहा है । अगर उनकी मौज होगी कि मैं अमेरिका जाऊँ तो ऐसा ही होगा और मेरा प्रोग्राम काफी समय पहले सूचित किया जाएगा । सतगुरु से सहयोग करने का सबसे अच्छा तरीका भजन-सुमिरन में जितना भी हो सके समय देना है ।

मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आपकी छुट्टियाँ आनन्द से बीती । अब आप अपने दुनियावी कार्य और भजन-सुमिरन अधिक लगन और उत्साह के साथ कर सकेंगे । हमे दोनो बातों का खयाल रखना है । प्रगति कुछ धीमी है, पर इससे हमे चिन्तित नही होना चाहिये । अगर आप एक दीवार मे लगातार सूरख करते जाये तो दीवार चाहे कितनी ही मोटी क्यों न हो आप एक दिन दूसरी ओर तक पहुँच जायेंगे, परन्तु जब तक आप पूरा छेद नही कर लेते दूसरी ओर के प्रकाश को नही देख सकते । कोशिश कभी बेकार नही जाती ।

१४४—आप मस्तक मे तीसरे तिल या किसी खास विन्दु को ढूँढने की कोशिश न करे, बल्कि अपनी तवज्जह को दोनों भौहो के बीच मे जमाये रखे । समय आने पर वह अपने आप सही केन्द्र पर चली जायेगी ।

१४५—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आप अपना ध्यान शब्द और सुमिरन मे लगाये रखते हैं और अपनी तकलीफ के बारे में चिन्ता नही करते । यह सही मनोवृत्ति है और हमारा विश्वास पक्का है तो इस मनोवृत्ति को अपनाना कठिन नही । सतगुरु जानते हैं कि हमारे लिये क्या अच्छा है और हमारे कर्मों के कर्ज को अदा करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है । अगर हम अपना खयाल शब्द मे रखेंगे तो हमे दर्द महसूस नही होगा अथवा बहुत कम महसूस होगा । हमे सुमिरन से शुरुआत करनी चाहिये और फिर शब्द सुनने में लीन हो जाना चाहिये । अगर बैठने मे कष्ट होता है तो आप विस्तर मे लेटे हुए या जिस तरह भी आपको आराम मिले उसी तरह सुमिरन कर सकते हैं । शब्द सुनते समय भी आप ऐसा कर सकते हैं । आपको काफी आराम करना चाहिये; जब हम शब्द-धुन को सुनने मे लीन होते हैं तब शरीर को बहुत आराम मिलता है ।

१४६—आपकी बीमारी के बारे मे मेरी सलाह है कि

पूरी हिफाजत रखें और डाक्टर की राय पर चलें । इसके बाद प्रेम और प्रतीति के साथ सब-कुछ सतगुरु पर छोड़ दे कि वे जैसा उचित समझे, करें और जो कुछ भी वे करेंगे वह आपकी भलाई के लिये होगा । भजन-सुमिरन को जितना भी समय दे सके, दें । सुमिरन किसी भी वक्त किया जा सकता है । जितना भी ज्यादा सुमिरन हो सके करे ताकि आप शब्द को आसानी से ग्रहण कर सकें । जैसे-जैसे आप अपना ध्यान शब्द-धुन में लगायेंगे, दर्द और चिन्ता भी कम होती जायेगी ।

१४७—अपनी तरक्की के लिये कोशिश करते रहें और दूसरो की हालत तथा किस्मत पर आँसू बहाने में समय नष्ट न करे । अपने आपको जन्म-मरण के चक्कर से मुक्त करने के बाद ही हम दूसरो की सहायता करने के योग्य हो सकते हैं । जब उनका समय आयेगा तब वे भी इस ओर बुलाये जायेंगे और उन्हें भी किसी पूर्ण गुरु की सहायता से इस चक्र से मुक्त होने का अवसर मिलेगा । हरएक का समय निश्चित है, उदास या निराश होने की जरूरत नहीं । हमें अपनी कोशिश जारी रखनी चाहिए । दूसरो की सहायता करने का सबसे अच्छा उपाय यही है कि हम पहले अपनी मंजिल पर पहुँच जायें, क्योंकि वहाँ पहुँचने के बाद हम औरों की असली सहायता करने के योग्य हो जाते हैं ।

१४८—डाक्टर की राय से मजबूर होकर लिवर (जिगर के निचोड़) की इन्जेक्शन लेने से आपको जो दुःख हुआ उसके वारे में पढा । इसके लिये इतने दुःखी न हो । इसका असर, अर्थात् रूहानी असर, कुछ महीनों में निकल जायेगा । परन्तु यह याद रहे कि किसी भी परिस्थिति में हमें कभी भी जानते हुए या इरादतन मास, अण्डे, शराब आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिये । इन वस्तुओं को लेने की कभी भी इजाजत नहीं हो सकती । कृपया अपने भोजन को अपने शरीरकी आवश्यकताओं के अनुसार निश्चित करे ।

अगर रक्त-दान लेना आवश्यक है तो इसके लिये कोई आपत्ति नहीं और आप इस बात की चिन्ता न करे कि खून देने वाला कौन है, जब तक कि खून आपके ग्रुप (वर्ग) का है और चिकित्सा-विज्ञान के अनुसार आपके लिये ठीक है ।

१४६—अगर आप चाहते हैं तो हफ्ते में एक दिन उपवास कर सकते हैं । परन्तु इसका कोई आध्यात्मिक महत्व नहीं है । अगर यह आपको स्वस्थ रहने में मदद देता है, और इसके फलस्वरूप आप अपने आध्यात्मिक कर्त्तव्य अच्छी तरह से निभा पाते हैं तो बात दूसरी है । भोजन में नियमित रहना सबसे अच्छी चीज है । हमें ठीक तरह से चुना हुआ भोजन करना चाहिये, परन्तु कभी भी बहुत ज्यादा नहीं खाना चाहिये । कुछ लोगो को औरो के वनिस्वत अधिक खाने की जरूरत होती है । आपको यह मालूम करना चाहिये कि आपको क्या माफिक आता है और फिर ठीक तरह से चुने हुए खाने की उचित मात्रा ले, परन्तु बहुत ज्यादा न खाये । जब भी आप जरूरत समझे एक दिन उपवास कर लें, परन्तु इसे आदत न बनाये । ज्यादा खाकर फिर उपवास करने के बजाय हल्का और नियमित भोजन स्वास्थ्य के लिये कहीं बेहतर है ।

१५०—आपने अपने पत्र में जिन घटनाओ का वर्णन किया है, उनसे मैं आपकी व्यथा समझ सकता हूँ । यह बड़े दुःख की बात है, परन्तु मैं स्पष्ट कर देना चाहूँगा कि सन्त-मत ऐसी बातों को समर्थन या प्रोत्साहन नहीं देता । इस प्रकार के व्यवहार को ठीक साबित करने की कोशिश तो और भी बुरी बात है । सन्त-मत इस बात पर जोर देता है कि हम अपनी जिम्मेदारियों को अपना कर्त्तव्य समझ कर निभाये, और इस प्रकार एक बेहतर नागरिक, बेहतर पति-पत्नी बनें । सन्त-मत का नियम उजडा या बिखरा परिवार नहीं, बल्कि सुखी परिवार है जिसमें सब एक ही मार्ग पर चल रहे हों और सबकी

एक ही मजिल हो । परन्तु एक सच्चे और लगनशील अभ्यासी के लिये, जो कि अन्दर जाना और अपनी रूहानी मंजिल पर पहुँचना चाहता है, यह बहुत आवश्यक है कि और लोग क्या कर रहे हैं इससे चिन्तित या परेशान न हो । हमें किसी भी सत्संगी को आदर्श या अपने लिये नमूना नहीं मानना चाहिये और न उसके व्यवहार से सन्त-मत के बारे में धारणा बनाना चाहिये । हमें सतगुरु के द्वारा बताई हुई बातों को अच्छी तरह समझ कर इस मार्ग पर चलना चाहिये । हमें अपने आप को शब्द में लीन कर देना चाहिए और किसी व्यक्ति विशेष के बारे में चिन्तित या परेशान नहीं होना चाहिये ।

खोजी को चाहिये कि सन्त-मत की जितनी चाहे छान-बीन करे, सिद्धान्तों को अच्छी तरह से समझे और जो समझ में न आये उसकी पूरी तरह से जाँच-पड़ताल करे, परन्तु एक बार सन्त-मत को समझने और स्वीकार कर लेने के बाद अपनी सारी शक्ति अन्दर जाने में लगा दे ।

१५१—आप अपने आपको अकेला और बेसहारा क्यों महसूस करते हैं, जब सतगुरु और शब्द हमेशा आपके साथ और आपके अंदर है और आपके आने की बाट जोह रहे है? जब लोग आपको आवाज देते हैं तो आप उत्तर देते हैं या जब वे आपको बुलाते हैं तो आप जाते हैं । पर अब समय आ गया है कि आप सतगुरु का बुलावा सुने और उनकी ओर बढ़ें, ताकि आपके अकेलेपन की भावना सदा के लिए दूर हो जाय । लोगो की बेरुखी और असहिष्णुता, जैसा कि आपने लिखा है, हमारे लिए छिपे हुए वरदान के समान है और इससे आपको धीरे-धीरे ससार से विमुख होने की प्रेरणा मिलनी चाहिये । जिनका दुनिया में कहीं भी ठीक तरह से मेल नहीं बैठता, यदि अवसर मिले तो उनका अन्तर में ठीक मेल बैठ जाता है ।

सुमिरन अर्थात् पाँच नामों का जाप आन्तरिक मण्डलों

की कुंजी है । सुमिरन के द्वारा अपनी सुरत को समेटिये या तीसरे तिल पर तवज्जह को जमाये रखने की कोशिश कीजिये, इससे आपको शब्द से जुड़ने में आसानी होगी । सुमिरन केवल अभ्यास के नियत समय पर ही नहीं बल्कि दिन के बाकी समय में भी किया जाना चाहिये, खासकर जब आपको अकेलेपन की भावना सताये । ऐसे समय में अन्दर, कभी न छोड़ने वाले सच्चे मित्र तक पहुँचने की कोशिश करें ।

आपको जीते-जी मौत की घाटी को पार करने की कोशिश करनी चाहिये, अर्थात् इस दुनिया में रहते हुए जीते-जी मरने का अनुभव करना चाहिये । फिर न कोई भय रहता है न अनिश्चितता ।

‘सतगुरु के चरण-कमलों का विश्वास’ भक्ति की भावना को प्रकट करने की भारतीय रीति है । इसमें और ‘सतगुरु में विश्वास’ में कोई अन्तर नहीं है ।

१५२—मैं आपकी भावनाओं की कद्र करता हूँ और मुझे यह जानकर बड़ी खुशी हुई कि अब आप शान्ति और सन्तोष का अनुभव करने लगे हैं । सच्ची शान्ति, आनन्द और ज्ञान तभी प्राप्त होते हैं जब हम अन्दर जाकर शब्द के साथ एक हो जाते हैं । अगर कर्मों के कानून और धैर्यपूर्वक दुःख भोग लेने के महत्व को ही अच्छी तरह समझ लिया जाय तो हमें इन्साफ और दया-मेहर की बहुत हद तक समझ आ जाती है । वह परमपिता दया-मेहर का सागर है ।

चाहे यह बात अजीब लगे, लेकिन दुःख भी हमारे लिये शक्ति का स्रोत हो सकता है और अगर उसे इस समझ के साथ भुगत ले तो निर्मलता प्राप्त होती है । अगर शिष्य सतगुरु के आदेशों का प्रेम-प्रतीति के साथ पालन करता है तो इतना ही काफी है । कृपया अपना भजन-सुमिरन नियमित रूप से करते रहे ।

पुस्तकें औरों को पढ़ने के लिये देना अच्छा है । इस प्रकार आप सन्तों की शिक्षा जिज्ञासुओं तक पहुँचाते हैं । यह प्रचार या प्रोपोगेण्डा की दृष्टि से नहीं बल्कि सूचना देने के खयाल से है । केवल वे ही इस ओर आकर्षित होंगे जिनके मस्तक पर धुर-लेख है ।

जहाँ तक हबशियों से शादी-ब्याह करने का सवाल है, हमें इसमें कोई एतराज नहीं है । सन्त इस प्रकार के भेद-भाव में विश्वास नहीं करते । आत्मा तो सबमें समान ही है । बाकी तो सामाजिक और व्यक्तिगत सुविधाओं का सवाल है ।

१५३—हिन्दुस्तान आना जरूरी नहीं है । खास बात तो अन्दर जाना और सतगुरु के नूरी स्वरूप के दर्शन करना है । इसके लिये बाहर की यह दूरी कोई रुकावट नहीं है । सत्संगी को न तो दुनिया में रहने की लालसा होनी चाहिये, न दुनिया को छोड़ने की इच्छा । उसे तो अपना खयाल शब्द में लगाये रखने की कामना करना चाहिये तथा जीवन और मृत्यु के प्रश्न को सतगुरु पर छोड़ देना चाहिये । वे जानते हैं कि हमारे लिये क्या अच्छा है । शब्द की कमाई से हमारे कर्म—जो कि हमें जड ससार से बाँधे रखते हैं—धीरे धीरे कट जाते हैं और आत्मा निर्मल तथा हलकी होती जाती है और अपने निज-धाम की ओर चढाई करने लगती है ।

हमारे यहाँ 'स्परिट' और 'सोल' का एक ही अर्थ में प्रयोग किया जाता है । हमारा उससे तात्पर्य उस अविनाशी चेतनता से है जिसे हम आत्मा कहते हैं, जो परमात्मा का अंश है ।

जो इस मृत्यु लोक में सांसारिक इच्छाओं और वासनाओं से बँधे हुए है, वे यहाँ अधिक काल तक ठहरना चाहते हैं । सन्तों का यह अनुभव है कि शब्द-अभ्यासियों को धीरे धीरे

इस मायामय ससार की निस्सारता का पता लगने लगता है और वे ज्यादा से ज्यादा चार जन्मों में इस ससार-सागर को पार कर लेते हैं तथा उस सर्वोच्च आत्मिक-मडल, सचखण्ड में पहुँच जाते हैं जहाँ से शुरू में वे आये थे । यह एक पूर्ण गुरु की सँभाल, मदद और रहनुमाई से ही सम्भव होता है । लोग एक देहधारी पूर्ण गुरु के महत्व और आवश्यकता को नहीं समझते और इसीलिये कई प्रकार की क्रियाओं और अभ्यासों में उलझ बैठते हैं । लेकिन आपको इसकी चिन्ता नहीं होनी चाहिये, आपको रास्ता मिल गया है और आप उस पर चल रहे हैं ।

१५४—औरों को संत-मत के साहित्य को पढ़ने का अवसर देना और उन्हें संत-मत के सिद्धांतों से परिचित करना अच्छी सेवा है, परन्तु इसका परिणाम हमारे हाथों में नहीं है । जिनके भाग्य में इस जन्म में नाम लेना लिखा है, वे ही इस जन्म में इस मार्ग पर चलेगे । बाकी लोग जो सत-साहित्य का अध्ययन, सत-मत की छान-बीन आदि करते हैं, वे आगे के लिये अच्छे कर्म कर रहे हैं जो अगले जन्म में उनके सहायक होंगे । अपने मित्रों के लिये आप इतना अफसोस न करें ।

अगर सत्संगी सुमिरन के द्वारा अपनी तवज्जह को तीसरे तिल में जमा लेता है और अंदर जाने लगता है, तो सतगुरु से बाहर की दूरी से कोई फर्क नहीं पड़ता । आपका यही ध्येय होना चाहिये । अगर परिस्थितियाँ अनुकूल हैं और आप यात्रा कर सकते हैं तो आप खुशी से आ सकते हैं । परन्तु, अंतर में नूरी स्वरूप तक पहुँचने की कोशिश क्यों न करें ? मेहनत कभी व्यर्थ नहीं जाती ।

१५५—अपने पत्र में आपने अपने सुमिरन की जो इतनी सही और निष्कपट व्याख्या की है उसे पढ़कर मुझे

खुशी हुई। शुरू-शुरू में ऐसा ही होता है। यदि आप डटे रहेंगे तो धीरे-धीरे अधिक सफलता मिलेगी। अपनी प्रगति को इतना असतोषजनक न समझें। अगर ६०% सफलता और ४०% सघर्ष या खीचातानी है, तो इसका अर्थ यह है कि पासा पलट गया है और अब आपका पलड़ा भारी है। मन कई युगों से बाहर भटकने का आदी हो चुका है, और उसे धीरे-धीरे ही वश में किया जा सकता है। नियत समय के अलावा बाकी समय भी लगातार सुमिरन करते रहना ही उसे वश में करने का गुर है, और मुझे उम्मीद है कि आप सफल होंगे।

१५६—हम अपने पिछले अनुभवों और सकारों के अनुसार परिस्थितियों को परखते हैं। यही वजह है कि मनुष्य-मनुष्य में इतना फर्क है, जीवन और उसकी समस्याओं के प्रति उनके दृष्टिकोण में इतना अन्तर है। कुछ लोगों का एक निश्चित ध्येय होता है, उसे प्राप्त करने की लगन होती है, और वे उसके लिये मेहनत करते हैं। कुछ अन्य लोग यही जानने की कोशिश में रहते हैं कि वे किस चीज के लिये काम करें और किस लिये जिन्दा रहे।

मन एक बहुत जरूरी माध्यम और बहुत शक्तिशाली सत्ता है। अनियन्त्रित और बेलगाम हो जाने पर वह हमें परेशानी में डाल सकता है और हमारे सफल सांसारिक या आध्यात्मिक जीवन की संभावनाओं को बिगाड़ सकता है। नियन्त्रण और सयम में रहने पर यह सांसारिक और आध्यात्मिक सफलता की ओर ले जाता है। यह आग के समान है—एक अच्छा नौकर परन्तु खतरनाक मालिक।

जिन्दगी का कोई उद्देश्य और प्रयोजन भी है। मनुष्य-जन्म का महान उद्देश्य यही है कि इसे प्राप्त करके हम अपने निज-घर सचखण्ड—जहाँ से कि हम आये हैं—जाने

की इच्छा को जाग्रत करे तथा उसे बढ़ाये और सही मार्ग-दर्शन में वहाँ पहुँचने की कोशिश करें। केवल मनुष्य-जन्म में ही यह सम्भव है। इसीलिये मालिक ने हमें इतना विकसित और पूर्ण मस्तिष्क दिया है और उसमें रुहानी केन्द्र रखे हैं। हमारे अन्तर के ये केन्द्र उचित अभ्यास से विकसित हो सकते हैं। सब आत्मिक अनुभव अन्दर ही होते हैं। खुदा की वादशाहत अन्दर ही है। इसीलिये हमें अन्दर जाना चाहिये अर्थात् अपने खयाल और अपनी तबज्जह को अन्तर की ओर मोड़ कर सही केन्द्र पर ठहराना चाहिये, ताकि हम पहले अपने आपको तथा उसके बाद परमात्मा को पहचान लें।

मन एक बहुत बड़ी रुकावट है। जैसा कि आपने लिखा है, वह हमें इस धोखे में रखता है कि हम परमपिता परमात्मा की इच्छा के अनुसार कार्य कर रहे हैं, जबकि सारा समय वह अपनी अहकार-पूर्ण इच्छाओं और कामनाओं को पूरा करता रहता है। यही सतगुरु और सन्त हमारी मदद को आते हैं। वे आपको मन की चालाकियों से होशियार करते हैं और मन को दोस्त बनाने में आपकी मदद करते हैं, ताकि वह आपको अपने रुहानी ध्येय की प्राप्ति में सहायता और सहयोग देने लगे। सन्तों की दृष्टि असीम है। सृष्टि का उद्देश्य उनके लिये प्रकट वस्तु है। इसलिये वे हमें सही मार्ग पर लगा सकते हैं और वापस अपने परमपिता की ओर ले जा सकते हैं। शिष्य का जितना अधिक विश्वास और भरोसा होगा, उसके लिये इस मार्ग पर चलना और बाधाओं को पार करना उतना ही आसान होगा। परन्तु मार्ग पर प्रगति करने के लिये मेहनत उसे खुद ही करना होगी। सन्त केवल मार्ग-दर्शन और मदद करते हैं।

इस पत्र में आपको सन्त-मत के सिद्धान्तों का कुछ आभास दिया जा रहा है। यदि आपको कोई प्रश्न पूछना

हो या किसी बात को और समझना हो तो बगैर किसी संकोच के खुशी के साथ मुझे यहाँ लिख सकते हैं ।

१५७—आपका पत्र पढ़कर प्रसन्नता हुई । मैं आपकी भक्ति तथा सन्त-मत में अपने आपको समर्पित करने की भावना का आदर करता हूँ । पर आप जानते हैं कि हम केवल वही वस्तु दे सकते हैं जो कि हमारी अपनी है, और समर्पण के मार्ग में यही कठिनाई आती है । हम मन के बारे में लगातार ऐसे सोचते और बात करते हैं जैसे कि वह हमारा है या हमारे अधीन है । परन्तु सच तो यह है कि ९९.९% स्थितियों में हम मन के पंजे में हैं, उसके अधीन हैं । इस दुःखपूर्ण सच्चाई का हमें तब पता चलता है जब हमें कोई ऐसा काम करने के लिये कहा जाता है जिसे हमारा मन पसन्द नहीं करता । फिर खीचा-तानी शुरू हो जाती है । सब रूहानी भेद हमारे अन्दर मौजूद हैं, परन्तु मन कहना नहीं मानता और अन्दर जाने से इन्कार करता है या केवल कुछ क्षणों के लिये ही अन्दर जाता है, क्योंकि उसे बाहर सासारिक भोगों और विषय-विकारों के स्वाद लेने की आदत पड़ी हुई है ।

इसलिये पहला कदम है लगातार सुमिरन के द्वारा अन्दर जाना और अगर शरीर की सम्पूर्ण चेतनता को ऊपर न खीचा जा सके तो ज्यादा से ज्यादा चेतनता को समेट कर तीसरे तिल में लाना तथा उसे शब्द-धुन के साथ जोड़ना, जो कि हम सबके अन्दर गूँज रही है । सुमिरन का भेद नामदान के समय दिया जाता है ।

आप अपनी सेवा करके ही मेरी सबसे अच्छी सेवा कर सकते हैं । यह सेवा है एक अनासक्त दृष्टिकोण को अपनाना और रूहानी अभ्यास करना जिसे भजन-सुमिरन कहते हैं

और जिसके बारे में आपको नाम-दान के समय समझाया जायेगा ।

आपकी भक्ति और आपका दृढ निश्चय दोनो ही प्रश-सनीय है । कृपया याद रखे कि जो लोग श्रद्धा और विश्वास के साथ कठिनाइयों का सामना करने की कोशिश करते है, कठिनाइयों के समय सतगुरु स्वयं आगे बढ़कर उनकी सहा-यता करते है ।

१५८—यह भावना कि हम किसी के भी नहीं है आध्या-त्मिक उन्नति में सहायक है, क्योंकि तब हम इस संसार की वस्तुओं से कोई लगाव नहीं रखते और अपने कर्तव्यों को अपनी पूरी योग्यता के साथ, परन्तु अनासक्त भाव से, पूरा कर सकते है ।

मैने आपके अनुभवों के बारे में पढा । कभी-कभी कई विचित्र शकले नजर आती है, बल्कि कभी-कभी कुरूप और भयानक चीजे भी दिखाई देती है । ये सब हमारे पिछले जन्मों के सस्कारों या दबी हुई भावनाओं की वजह से है । सुमिरन या पाँच नामों के जाप पर अपना पूरा ध्यान लगाना चाहिये, धीरे-धीरे ये सब शकले गायब हो जायेगी । चाहे कितनी ही भयानक शकल दिखाई दे, डरने या घबराने की कोई बात नहीं है । जब तक आप पाँच नाम का सुमिरन करते रहेगे आपको कोई भी नुकसान नहीं पहुँचा सकता और न ही कोई आपके पास आ सकता है । इसलिये दिन भर, जब भी मौका मिले सुमिरन करना चाहिये, चाहे वह अभ्यास का समय न भी हो । इसी प्रकार जब मन किसी ऐसे कार्य में न लगा हो जिसमें पूरे ध्यान की आवश्यकता है, तब भी सुमिरन करते रहना चाहिये । ऐसा करते रहने से हमारी निरन्तर सुमिरन करने की आदत हो जायेगी और हम स्वप्न में भी सतर्क रह सकेंगे ।

१५६--आपने ध्यान अथवा चिन्तन के बारे में पूछा है। हर एक मनुष्य किसी न किसी समय गहरा विचार या चिन्तन करता है, परन्तु यह चिन्तन किसी सजग प्रयास के रूप में नहीं होता है। लोग अपनी तकलीफों के बारे में, अनजानी बातों के बारे में या आगे क्या होने वाला है आदि के बारे में चिन्तन करते हैं। परन्तु सत्सगी अपने मन और अपनी आत्मा के विकास के लिये चिन्तन या ध्यान करता है। सही प्रकार के विचार हमें एक और अधिक अच्छा मनुष्य बनाते हैं, क्योंकि एक पक्का दुनियावी मनुष्य भी यह स्वीकार करेगा कि कोई भी कार्य करने से पहले उसके बारे में विचार कर लेना चाहिये।

१६०--आपने अपने भजन के बारे में जो कुछ लिखा है सब ठीक है सिवाय इसके कि बाईं ओर की किसी भी वस्तु पर ध्यान नहीं देना चाहिये, चाहे वह घण्टी की आवाज हो या कोई और आवाज। जैसे आप आगे बढ़ेंगे आपको कई नजारे दिखाई देंगे और कई प्रकार की आवाजें सुनाई देंगी। बेहतर तो यह है कि आपको जो कुछ भी दिखाई या सुनाई दे उसे बगैर किसी दिलचस्पी के साथ देखें और सुनें तथा अपने मन को कभी भी उनके पीछे भागने न दें। इन सबमें घण्टे का शब्द सुनाई देना तरक्की की निशानी है। आपने जिन अन्य आवाजों का जिक्र किया है, वे शुरू-शुरू में सुनाई देती हैं, पर धीरे-धीरे आप ऊपर बढ़ेंगे और घण्टे की आवाज को पकड़ सकेंगे।

मैं खुश हूँ कि आपको आसन में बैठने की आदत होती जा रही है, परन्तु यह धीरे-धीरे करें और जो कुछ भी हो उसके बारे में डरे या घबराये नहीं। इसमें कोई खतरा या डर नहीं है। सतगुरु हमेशा आपके साथ हैं और आपके लिये डरने की कोई बात नहीं है। वे कदम-कदम पर सँभाल

करते हैं, परन्तु जब तक गिण्य अंतर में नहीं जाता उसे इनका पता नहीं चलता । शरीर में से पूरी चेतनता को समेट लेना या आधी चेतनता को भी समेट लेना बहुत मुश्किल है । जब चेतनता या सुरत ऊपर लगी रहती है, तब सिर्फ प्राणों से अपने आप होने वाली शारीरिक क्रियाएँ ही होनी रहती है । जब आप शरीर को या उसके कुछ भाग को भी खाली कर देंगे तो आपको अंदर और भी नजारे दिखाई देंगे और प्रकार भी बढ़ेगा ।

अगर आप पूरी लगन और नियमितता के साथ भजन-सुमिरन में लगे रहेंगे और साथ ही अपने सांसारिक कर्तव्यों को अच्छी तरह से निभाने की कोशिश करेंगे तो आपका सांसारिक जीवन भी सुधर जायेगा । इस मार्ग में प्रेम ही एक-मात्र आवश्यक वस्तु है । प्रेम जितना अधिक होगा उतनी ही जल्दी और आसानी से सफलता प्राप्त होगी । यह प्रेम श्रीरो के साथ आपके रोज के व्यवहार और आचरण में भी झलकेगा ।

१६१—ढाई घण्टे लगातार एक ही समय बैठने के बजाय अभ्यास के समय को सुबह और शाम दो बैठकों में बाँटने में कोई हरज नहीं । भजन-सुमिरन का समय नियत करना और उसका पालन करना बहुत अच्छा है और शुरू-शुरू में तो यह नियमितता जरूरी है । (परन्तु धीरे धीरे अभ्यासी को एक ही बैठक में कम से कम ढाई घण्टे अभ्यास करने की कोशिश करना चाहिये ।) भारतीय योगियों की तरह अपने आपको सारे दिन एक ही कमरे में बंद रखने से कुछ न बनेगा । मैं सलाह दूँगा कि अपना पूरा ध्यान अपने आप पर और अपने अभ्यास पर लगाये तथा श्रीरो के साथ बख़ास कर स्त्रियों के साथ अधिक मेल-जोल न रखें ।

आपको जो अनुभव हुआ और उसके बाद जो कुछ

हुआ वह काफी हद तक आपके विचारों, भावनाओं और पिछले संस्कारों का असर था। ऐसे अवसरों पर आपको अपने खयाल को आँखों के बीच में जमाने की कोशिश करना चाहिये और सुमिरन शुरू कर देना चाहिये। अगर आवश्यक हो तो ऐसे अवसरों पर सुमिरन जबान के द्वारा जोर से या धीरे-धीरे भी किया जा सकता है। काम-शक्ति बहुत सहायक हो सकती है यदि उसकी धारा को बदल दिया जाय अर्थात् उसका रुख अन्तर की ओर पलट दिया जाय और उसे भजन-सुमिरन में लगाया जाय। यही सच्चा रूपान्तरण या कायापलट है जिसमें अपनी निम्न वृत्तियों को उन्नत करके अपने ऊँचे और पवित्र व्यक्तित्व में मिलाया जाता है। यदि किसी दूसरी तरह से इस वासना को पूरा करने या शान्त करने की कोशिश करेंगे तो आप गलत प्रवृत्तियों में उलझ जायेंगे और इस शक्ति से प्राप्त होने वाले लाभ से वंचित हो जायेंगे।

हाँ, फलों और सब्जियों का सोच-समझ कर चुना हुआ भोजन मदद देता है और अगर आवश्यक हो तो सर्दियों में इनके साथ सूखे मेवे भी लिये जा सकते हैं। परन्तु इन सब बातों का सबसे अच्छा इलाज आँखों के बीच में तवज्जह जमा कर सुमिरन करना है।

१६२—कृपया दुःखी और चिन्तित न हो, बल्कि अपने सम्पूर्ण प्रेम और विरह को अन्दर जाने में लगाये। दूरी तब तक ही है जब तक कि हम बाहर इस मायामय संसार में बैठे हैं। पर जब हम अन्दर जाकर ऊपरी मण्डलो में चढ़ाई करते हैं तो फिर कोई दूरी नहीं रह जाती। और वह मिलाप कितना अधिक मूल्यवान होता है !

१६३—आपका स्वप्न (हालाँकि मैं आपसे कहूँगा कि स्वप्नों के बारे में अधिक न सोचे) यह जाहिर करता है

कि किस प्रकार सतगुरु शिष्य के अन्दर दबी हुई वृत्तियों को बाहर लाते हैं और किस प्रकार उनका इलाज करने की कोशिश करते हैं। इस प्रकार शिष्य को अपनी कमजोरियों का पता चलता है, वह यह समझ जाता है कि इनसे छुटकारा पाना चाहिये और उसे सतगुरु की सँभाल का अनुभव होता है।

आपको केवल सतगुरु में ही भरोसा रखना चाहिये और जब भी आप किसी परेशानी में हों या आपको किसी प्रकार का डर लगे तो पाँच नाम का सुमिरन करें और बाकी सब-कुछ सतगुरु पर छोड़ दें। अगर आप प्रेम और प्रतीति के साथ सुमिरन करेंगे तो कोई भी गलत वस्तु या हस्ती वहाँ नहीं ठहर पायेगी और उसे हट जाना पड़ेगा। अगर आप नियमित रूप से पूरी लगन के साथ अपना रोज का अभ्यास कर रहे हैं तो सुमिरन का असर और भी जल्दी होगा।

मैं आपको सलाह दूँगा कि संसार और सासारिक पदार्थों का बहुत ज्यादा चिन्तन न करें, पर अपना कर्तव्य निभाये, अपनी आजीविका कमाये और जहाँ तक सम्भव हो ध्यान को सतगुरु और भजन-सुमिरन में लगाये रखें। आलस्य और बुरी सगति आध्यात्मिक उन्नति में बाधक है।

जहाँ तक सुमिरन का सवाल है, आपको केवल उन पाँच नामों का ही सुमिरन करना चाहिये जो नामदान के समय आपको दिये गये थे। जब शिष्य प्रगति करके पाँचवें स्थान तक पहुँच जाता है तो उसके बाद ही सत्पुरुष उसे आगे ले जाते हैं। अभी तो आपके लिये सबसे उत्तम बात सिर्फ पाँच नामों का सुमिरन करना है।

१६४—यह सच है कि इस संसार में हमारे रिश्ते-नाते हमारे पिछले कर्मों और सस्कारों पर आधारित हैं, उन्हें पूर्ण और स्थायी नहीं समझना चाहिये, क्योंकि वे हर जन्म में बदलते रहते हैं। परन्तु इस जन्म में हमें अपने उन कर्तव्यों

का पालन अवश्य करना चाहिये जो इस जन्म की परिस्थितियों के अनुसार हमें मिले हैं। सच्चा पिता सचखण्ड में है।

आपके स्वप्न के अनुभवों के बारे में यही उचित होगा कि आप उन पर विशेष ध्यान न दें। कभी-कभी सतगुरु स्वप्नावस्था में सत्संगी के कर्मों का भुगतान करवाते हैं, परन्तु ज्यादातर स्वप्न पुराने सम्बन्धों, कर्मों या सस्कारों के अपने आप उभर आने की वजह से होते हैं। फिर भी इनमें ज्यादा दिलचस्पी नहीं लेना चाहिये और जब सत्संगी अपने आपको विपत्ति या संकट की अवस्था में पाये तो उसे सतगुरु का ध्यान और पाँच नामों का सुमिरन करना चाहिये।

१६५—मैं आपके अध्ययन और जीवन के ऊँचे उद्देश्यों की प्रशंसा करता हूँ। इस ससार में मनुष्य तो सिर्फ कोशिश ही कर सकता है, परन्तु अपनी सारी इच्छाओं को पूरी करने में बहुत कम लोग सफल हुए हैं। जब एक वस्तु प्राप्त हो जाती है तो अन्य इच्छाएँ, लालसाएँ और योजनाएँ सामने आ जाती हैं। हमें सदैव अपने कर्तव्य पर निगाह रखते हुए सासारिक कार्य करने चाहियें। अपने कर्तव्य से मेरा मतलब भजन-सुमिरन से है जो कि हमारा सबसे पहला और प्रमुख कर्तव्य है, उसके बाद जो भी अच्छे कार्य हम कर सकते हैं, करे। सतगुरु का मार्ग-दर्शन हमेशा साथ है।

अपनी आजीविका के लिये व्यापार या व्यवसाय को चलाने में कोई आपत्ति नहीं है, परन्तु अपने दिल को उसमें बहुत अधिक न उलझा ले। उसे सामान्य कार्यक्रम की तरह या आजीविका के लिये करते रहे और अपने मन और पूरे खयाल को भजन-सुमिरन में लगाये रखे। बहुत हाथ पसारना उचित नहीं है।

सन्त-मत सन्यास लेने या घरबार छोड़ने के पक्ष में नहीं

है, बल्कि संसार में अपने कर्तव्यों को पूरा करते हुए आध्यात्मिक अभ्यास करने का उपदेश देता है। जैसे-जैसे आपको भजन में स्वाद आये और मन में भजन करने की इच्छा बढ़े, अपने भजन-सुमिरन का समय भी बढ़ाते जाइये। भजन के लिये जो रोज ढाई घण्टे का समय नियत है, वह समय तो किसी भी स्थिति में भजन में लगाना ही चाहिये।

१६६—आर्थिक दृष्टि से जीवन का मुख्य सिद्धान्त यही है कि मनुष्य अपने पैरों पर खड़ा हो, अपनी योग्यता के अनुसार अपनी आजीविका कमाये और किसी पर भार बन कर न रहे। अगर कोई जितना चाहता है उतना नहीं कमा सकता है तो उसे चाहिये कि अपनी जरूरतों को कम करे। सन्त-मत की रहनी इस दृष्टिकोण को अपनाते में मदद देती है।

१६७—सत्य एक है और वह कम या ज्यादा मात्रा में हर धर्म में मौजूद है। वास्तव में हर एक धर्म की तह में हकीकत और रूहानियत मौजूद है, परन्तु वह बाहरी रीति-रिवाजों के मोटे पर्दे में ढँक गई है। राधास्वामी मार्ग के अभ्यास में इस पर्दे को भेदकर उस हकीकत अथवा शब्द से जुड़ने की कोशिश की जाती है।

१६८—विश्वास और साहस से कई समस्याएँ हल हो जाती हैं। जो कुछ आप चाहे और जो कुछ आपके लिये उचित हो वह करे, परन्तु भजन-सुमिरन को अपना खास काम बनाये रखे। हम कोई नौकरी या व्यवसाय इसलिए करते हैं कि हम ईमानदारी के साथ अपनी रोजी कमा सकें। हक हलाल की कमाई के बिना आध्यात्मिक उन्नति कठिन है।

१६९—पाँच नामों के सुमिरन के बारे में आपने पूछा है। यह सुमिरन सिर्फ मन की बाहर भटकने की आदत को छुड़ाने और उसे वश में करने के लिये ही नहीं है। अगर इन

नामो का सुमिरन प्रेमपूर्वक ठीक ढंग से किया जाय तो ये अन्तर मे चेतनता की लहरे उठाते है और हमें अन्तर मे उन रुहानी मण्डलो से जोड़ते है जिनमे से होकर आत्मा को सतलोक पहुँचना है ।

१७०—आपके अनुभवों का और समय-समय पर उठने वाले प्रश्नो का सबसे सन्तोषपूर्ण हल अन्दर तीसरे तिल मे पहुँचने पर ही मिलता है । शब्द को सुनने मे आप जितना अधिक समय लगायेगे उतना ही आपका आध्यात्मिक ज्ञान स्पष्ट होता जायेगा । शब्द का सुनना अभ्यास का सबसे जरूरी अंग है, परन्तु सुमिरन उसकी नीव या बुनियाद है । अब आपके सवालो को ले—

(१) आप प्रार्थना करने के आदी है, इसलिए आप उसे जारी रख सकते है । परन्तु अपने मरीजो का इलाज करते समय या उनके लिये सतगुरु की कृपा की याचना करते समय आप अपनी प्रार्थना सामान्य और तटस्थ भाव से करे । मानवता के नाते आप अपने मरीज के भले की कामना कर सकते है, परन्तु इस भावना को लेकर प्रार्थना न करे कि वह आपका मरीज है इसलिए उसे अच्छा किया जाना चाहिये । यह स्वाभाविक है कि हरएक मरीज को निरोग या स्वस्थ नही किया जा सकता । उन सबको भी अपने-अपने कर्म भोगना है । फिर भी, नेक तथा सहायतापूर्ण होने की तथा मानव-जाति की सेवा करने की सामान्य भावना एक अच्छी चीज है ।

(२) जम्हाई (उबासी) आने का कोई आध्यात्मिक महत्व नही है । यह शारीरिक तथा कुछ हद तक मानसिक अवस्था पर आधारित है और इसका सम्बन्ध प्राणों की गति से है । पर हमे इन सबसे कोई मतलब नही ।

(३) जैसे-जैसे आप अपने भेजन में आगे बढ़ेगे और एकाग्रता की आदत डाल लेंगे, आप ऐसी कई वस्तुएँ देखेंगे ।

परन्तु इन दृश्यों को अपने ध्यान में रूकावट न बनने दे और न ही अपनी तवज्जह को इनकी ओर जाने दें । एक अच्छे सत्संगी का उद्देश्य तो अपने मन को और सब वस्तुओं की ओर से हटाना और शब्द-धुन में लीन होना है, ताकि शब्द के सम्पर्क से पवित्र होकर वह उसके (शब्द के) साथ निर्मल व ऊँचे रूहानी मण्डलों में जा सके ।

(४) आपने “आनन्द-योग पर प्रकाश” (लाइट आन आनन्द-योग) नामक पुस्तक से जो उद्धरण दिये हैं उनका यही भाव है कि इस ससार में एक पूर्ण गुरु के आदेशों के अनुसार बिताया गया जीवन बहुत अभीष्ट है और स्वर्ग के जीवन से कहीं अच्छा है, क्योंकि स्वर्ग में जब जीव अपने अच्छे कर्मों का फल भोग चुकता है, तब उसे अपने वचे हुए कर्मों को भुगतने के लिए वापस इस मर्त्यलोक में जन्म लेना पड़ता है । परन्तु इस धरती पर अच्छी तरह बिताया हुआ जीवन न सिर्फ आपको यहाँ सुखी करता है, बल्कि आपको उन ऊँचे आत्मिक-मण्डलों में जीते-जी ही जाने का अधिकारी बना देता है, जहाँ से वापस इस दुनिया में आने की जरूरत नहीं ।

(५) “आध्यात्मिकता को शारीरिकता में उतारने” का अर्थ यही है कि ऊँचे आध्यात्मिक सिद्धान्तों को अपने दैनिक जीवन में इस प्रकार ले आये कि आप अपने आस-पास के लोगों के लिए प्रकाश, शान्ति और सहायता के स्रोत बन जायें । सभी सन्तों-महात्माओं ने यह उच्च अवस्था प्राप्त की है । परन्तु यह तभी सम्भव है जब हम ससार और उसके मोह-जाल से ऊपर उठकर तीसरे तिल में आ जायें और शब्द में लीन हो जायें ।

(६) हाँ, अन्दर तीसरे तिल में पहुँचना अवश्य ही एक कठिन काम है, क्योंकि युगों-युगों से हमें बाहर भटकने की आदत पड़ी हुई है । परन्तु एक बार इस मार्ग में पूरी प्रतीति

हो जाने और अन्दर जाने की परम आवश्यकता को समझ लेने पर, यह कार्य इतना कठिन नहीं होना चाहिये । अन्त में परिश्रम, लगन और धैर्य की विजय होती है । मन अकुश लगाने और जबरदस्ती करने के बजाय समझाने-बुझाने और मनाने को अधिक पसन्द करता है । अगर भजन के समय विचार बाहर की ओर बहुत जाये या सब तरफ से इकट्ठे होने लगे तो उन्हें आहिस्ता से एक ओर हटा दें और दृढ़तापूर्वक कहें, “इन सब बातों पर भजन के बाद विचार करोगे ।” फिर धीरे-धीरे आपको भजन के समय अन्दर जाने और बाकी समय सांसारिक कर्तव्य पूरे करने की अच्छी आदत पड़ जायेगी । यह वह आदर्श अवस्था है जिसे प्राप्त करने के लिये पूरी कोशिश करनी चाहिये ।

(७) माता-पिता के लिये यह आवश्यक है कि वे बच्चों के साथ दृढ़ रहे और उन्हें प्रेम और सहानुभूति-पूर्वक अनुशासन में रखे, परन्तु कभी क्रोध के आवेश में न आये । यह बहुत जरूरी है कि उन्हें किसी बात के लिये मजबूर न किया जाय, परन्तु सन्त-मत को समझने का उन्हें अवसर और पढने को आवश्यक साहित्य दिया जाय । सबसे बड़ी बात तो यह है कि आपका अपना जीवन बाकी परिवार के लिये एक ज्वलन्त उदाहरण होना चाहिये । बच्चे बड़ों की नकल बहुत जल्दी करते हैं ।

१७१—यह सच है कि सब-कुछ पहले से ही प्रारब्ध में लिखा हुआ है । परन्तु यह एक सामान्य कथन है और इसके कई अपवाद भी हो सकते हैं, ये अपवाद भी प्रारब्ध के नियम के ही अंग हैं । उदाहरणार्थ, जब एक पूर्ण सन्त किसी मनुष्य को दीक्षा देते हैं और उसे अपनी शरण में ले लेते हैं, तो उसके भाग्य की धारा काफी हद तक बदल जाती है । इस कथन के भी स्पष्टीकरण की आवश्यकता है, क्योंकि यह

वात बहुत जटिल है और हमारे मन के लिये इसे समझना आसान नहीं है । इतना कहना ही काफी है कि सतगुरु न केवल सत्सगियों की ही सहायता करते हैं, बल्कि उन सबकी भी सहायता करते हैं जिनसे सत्सगियों को प्यार है, जिनकी वे सेवा करते हैं । इसी प्रकार वे उनकी भी मदद करते हैं जो सत्संगियों से प्रेम और उनकी सेवा करते हैं । एक सत्संगी को सच्ची लगन, विश्वास और भक्ति के साथ अभ्यास करना चाहिये, इससे उसके अंतर में सतगुरु के लिये गहरा प्रेम जाग्रत होगा । सच्चे प्रेम का अर्थ अपना अधिकार जमाना नहीं है, बल्कि अपने आपको सतगुरु की मौज पर पूरी तरह बिना किसी गर्त के न्यौछावर कर देना है । केवल वही जानता है कि हमारे लिये क्या अच्छा है । अगर सत्संगी अपना कर्तव्य-पालन करता जाये और अपने सतगुरु के हुक्म में चलता रहे तो चिन्ता करने अथवा किसी भी बात के लिये व्याकुल होने की उसे आवश्यकता नहीं ।

यह सच है कि सतगुरु के लिये सच्चा प्रेम मन को गुड़ करता है और जमी हुई मलिनता को काफी हद तक धो देता है । परन्तु अगर यह प्रेम संभव न हो या कठिन हो, तो सत्संगी को इसे प्राप्त करने के लिये सुमिरन के द्वारा आँखों के मध्य में एकाग्र होकर शरीर को खाली करने की कोशिश करना चाहिये ।

हाँ, वर्षों से हमारे मस्तिष्क पर जो सस्कार जड़ जमाये हुए हैं उन पर विजय पाना मुश्किल होता है । परन्तु शायद आप तस्वीर के दूसरे पहलू को भी जानते हैं कि उसमें सुधार करना संभव है और सुधार किया गया है । जिन्हें सतों, महात्माओं या पूर्ण पुरुषों के सत्संग का सौभाग्य मिला है, उनके लिये यह सुधार आसान है । ऐसी उच्च सगति न मिले तो सतों के साहित्य के अध्ययन, सतगुरु का ध्यान

और उनके बारे में विचार और मन की तवज्जह कें द्वारा नामो कें सुमिरन—इन सबका इकट्ठा असर भी वही होता है । हमें नहीं भूलना चाहिये कि हमारे मस्तिष्क पर उन संस्कारों को इतनी गहरी जड़ जमाने में समय लगा था और यह स्वाभाविक ही है कि उन्हें मिटाने और नयी धाराएँ बनाने में भी कुछ समय लगे ।

हाँ, शब्द-धुन मन को निर्मल और पवित्र करती है, परन्तु साधारणतया चंचल और अपवित्र मन (सिवाय सतगुरु की उपस्थिति में) उसे पकड़ नहीं सकता ।

जो आवाजे आप सुन रहे हैं वे वास्तव में सामान्य और बिलकुल शुरू की हैं और उन्हें शब्द की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता । ये आवाजे तो केवल शुरूआत हैं, रस्सी का निचला छोर है । अगर आप इन आवाजों पर ध्यान लगाते रहेंगे (जो कि दाहिने कान से आती प्रतीत हो या मस्तक के बीच में आ रही हो, बाईं ओर से आने वाली पर ध्यान न दें) तो वे धीरे-धीरे पहले से अधिक स्पष्ट और अच्छी आवाज में बदल जायेंगी । तब कुछ समय बाद घटे की आवाज तक पहुँचेंगे । तब तक के लिये कुछ भी सुनाई दे रहा है उसे ग्रहण करें, उसे ध्यानपूर्वक सुनें और इस प्रकार और ऊँची वस्तुओं को पाने के योग्य बनें । मेरी यही सलाह है ।

ऊँचे रूहानी मण्डलों के प्रेम और आनन्द का अनुभव करने के लिये वहाँ पहुँचने की कोशिश करना चाहिये । अगर कोई व्यक्ति उन मण्डलों के अनुमान और वहाँ की बातों की कल्पना से ही सन्तुष्ट है तो बात दूसरी है । उन मण्डलों में पहुँचने का मार्ग आपको अपने सतगुरु द्वारा पहले ही बताया जा चुका है । अगर आप में सतगुरु के लिये गहरा प्रेम है या आप अपनी सुरत को समेट कर तीसरे तिल में ले जा सकते हैं तो आप अवश्य सरदार बहादुर महाराज जगत्सिंह जी के दर्शन और उनसे बात-चीत कर सकते हैं ।

१७२—भजन के समय ऊँघने या नींद आने से सावधान रहना चाहिये । अगर आपको अभ्यास के शुरू में ही झपकियाँ आने लगे तो आप अभ्यास शुरू करने से पहले अपना मुँह धो ले । अगर आपको अभ्यास के बीच में ऊँघ आने लगे तो थोड़ा हिल-डुल कर अपने आपको सचेत करे, ऊपर देखे और फिर शुरू करें । अगर झपकियाँ आती ही रहे तो उठकर कुछ कदम चल-फिर कर फिर से अपने अभ्यास में बैठ जायें । ऊँघ तभी आती है जब तवज्जह आँखों के केन्द्र से खिसककर नीचे चली जाती है । अगर आप अपने ध्यान को आँखों के केन्द्र पर जमाये रखेंगे और मन की तवज्जह से सुमिरन करते रहेंगे तो नींद आने की समस्या हल हो जाएगी । दृढ़तापूर्वक कोशिश करने से अभ्यास के समय ऊँघ या नींद आने की परेशानी जरूर दूर हो जायेगी ।

१७३—एक बार अपना लेने अथवा नाम देने के बाद सतगुरु अपने शिष्य को कभी नहीं छोड़ते, वल्कि इस मार्ग पर उसकी रहनुमाई के लिये वे हमेशा तैयार रहते हैं । हमारे लिये जो कुछ वे करते हैं, उसे मनुष्य की सीमित बुद्धि समझ भी नहीं सकती । हमसे सिर्फ इतनी ही आशा की जाती है कि हम उनके हुकम का भक्ति और विश्वास के साथ पालन करें; बाकी सब-कुछ वे आप कर लेंगे ।

१७४—आप बगैर दर्द के दाँत निकलवाने के लिये 'नोवोकेन' के इन्जेक्शन लगवा सकते हैं । इसमें किसी प्रकार की आपत्ति नहीं है ।

आपने अपनी रूहानी तरक्की के बारे में पूछा है । इस तरक्की की गति हर एक मनुष्य के साथ अलग-अलग होती है । यह आपके पिछले सस्कार, आज की मेहनत व लगन, अभ्यास में लगाया गया कम या अधिक समय, मन की वृत्ति आदि पर

निर्भर रहती है। मायूस या निराश होने की कोई वजह नहीं है। समय आने पर सब-कुछ हो जायेगा।

आपको अन्दर केवल अँधेरा ही दिखाई देता है, क्योंकि अभी तक आपकी चेतनता की धाराये अथवा सुरत अन्तर में एकाग्र नहीं हुई है। जैसे जैसे आप सुमिरन के द्वारा शरीर को खाली करके सुरत को समेट कर तीसरे तिल में लाने लगेंगे, आपको प्रकाश की चमक दिखाई देने लगेगी।

प्रगति की रफ्तार को तेज करने का एक उपाय पाँच नामों का मन ही मन हर वक्त सुमिरन करते रहना है, खासकर जबकि आप फुरसत में हों या किसी ऐसे कार्य में लगे हों जिसमें मन की पूरी एकाग्रता की जरूरत नहीं है, जैसे स्टेशन पर या दफ्तर में प्रतीक्षा करते समय, रेल या मोटर में आते-जाते समय, या इसी प्रकार कहीं भी और किसी भी समय। यह सुमिरन आप बगैर किसी का ध्यान खींचे और बगैर किसी की टीका-टिप्पणी का विषय बने आराम से कर सकते हैं। परन्तु जैसे ही कोई ऐसा काम आ जाये जिसमें आपके ध्यान या आपकी एकाग्रता की आवश्यकता है तो आप अपना मानसिक सुमिरन बन्द करके हाथ में आये काम को संभाल सकते हैं। फिर जब आप नियत समय पर अभ्यास में बैठेंगे तो निरन्तर सुमिरन करते रहने की क्रिया के फलस्वरूप आपको जल्दी एकाग्रता प्राप्त होगी।

१७५—धूम्रपान (सिगरेट आदि पीना) कोई अच्छी आदत नहीं है, हालाँकि आज के समाज में इसका काफी प्रचलन है। वैसे इसका बिलकुल निषेध या मनाही नहीं है, फिर भी यह अच्छा होगा कि आप धीरे-धीरे इसे छोड़ दें। जो भी वस्तु हमारी इच्छाशक्ति को कमजोर बनाती है या हमें उस पर बहुत अधिक निर्भर रहने का आदी बनाती है, वह चाहे एक हानि-रहित सुस्ती उड़ानेवाला पदार्थ ही क्यों न हो, हमारे

लिए अहितकर है । जितना आप अपने ध्यान को एकाग्र करने और अन्दर जाने में सफल होंगे, उतना ही आप इस प्रकार की चीजों को छोड़ने के लिए तैयार होंगे और सही माने में आप आजाद हो जायेंगे ।

१७६—सन्त-मत पारिवारिक जीवन और पति-पत्नी के सम्बन्धों को अधिक सुखी और शान्तिपूर्ण बनाता है, खास कर अगर हम उसके सिद्धान्तों के अनुसार रहने का प्रयत्न करें । सन्त-मत में आने पर पति और पत्नी दोनों का ध्यान अपने आध्यात्मिक उद्देश्य की प्राप्ति की ओर रहना है और वे सासारिक सम्बन्धों को अब अधिक तटस्थ भाव से देख सकते हैं । पति और पत्नी दोनों को इस मार्ग पर साथ चलना चाहिये क्योंकि वे एक दूसरे के लिये बहुत सहायक हो सकते हैं ।

पति और पत्नी दोनों को नाम मिल जाना मालिक की खास दया है, क्योंकि ऐसे कई हैं जिनमें से पति या पत्नी को नाम लेने की कोई इच्छा नहीं है या जिनके भाग्य में इस जीवन में नाम लेना नहीं लिखा है । फिर भी यह अपने पारिवारिक कर्तव्यों से बचने का बहाना नहीं होना चाहिये । जब दोनों को नाम मिल गया है तो वे अच्छी तरह जानते हैं कि संसार में किस तरह रहना और अपने कर्तव्यों को निभाना है और उन्हें अपने गृहस्थ-जीवन को शान्तिपूर्वक चलाने में कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिये ।

यह सच है कि वैवाहिक जीवन में कभी-कभी मतभेद पैदा हो जाते हैं, परन्तु अगर हम सही और सुलझे हुए ढंग से सोचें और यह याद रखें कि हमें जीवन-भर साथ निभाना है, तो मतभेद जल्दी ही दूर हो जाते हैं और एक-दूसरे को समझने की भावना पैदा हो जाती है । दूसरी ओर, अलग होने या तलाक देने से बुरा उदाहरण स्थापित होता है और यह सतगुरु के काम में सहायक होने के बजाय बाधक होता है । मैं आप दोनों

को यही सलाह दूंगा कि आपके आपस में जो भी मतभेद हो उन्हें शान्तिपूर्वक सुलझा ले और एक प्रकार से नये सिरे से जीवन शुरू करें और साथ ही अपने सांसारिक कर्तव्यों का पालन करते हुए नियमित रूप से अपना भजन-सुमिरन करें। सतगुरु हमसे यही चाहता है और यही सेवा उसे सबसे प्रिय है। भूल जाना शायद सम्भव न हो, परन्तु क्षमा करना तथा फिर से नयी जिन्दगी शुरू करना जरूर सम्भव होना चाहिये।

१७७—सतगुरु की सेवा करने और उनके मार्ग में अपने आपको अर्पण करने की आपकी भावना की मैं कद्र करता हूँ। परन्तु ऐसा करने से पहले हमें अपने आप पर पूरा अधिकार होना चाहिये, हमें अपना स्वामी बनना चाहिये। जब तक हम अपने स्वामी नहीं हैं, हम अपने आपको कैसे अर्पण कर सकते हैं? जो वस्तु हमारी नहीं या जिस पर हमारा अधिकार नहीं उसे हम कैसे भेंट कर सकते हैं? दान पहले अपने घर से शुरू होना चाहिये और हमें दूसरों की सेवा करने से पहले अपनी सेवा करनी चाहिये। वह सेवा है अपनी आत्मा को मन के पजे से मुक्त करना, और यह तभी सम्भव है जब हम अपने सांसारिक कर्तव्यों की उपेक्षा न करते हुए अपने आपको शब्द-अभ्यास में नियमपूर्वक लगायें। इसलिए मैं आपको यही सलाह दूंगा कि सतगुरु तथा संगत की सेवा करने के अपने उद्देश्य की प्राप्ति के लिये अपनी सेवा शुरू करें अर्थात् सन्त-मत के सिद्धान्तों के अनुसार जीवन बीतायें, अपना ज्यादा से ज्यादा समय भजन-सुमिरन में लगायें और शब्द को प्रकट करके उसमें लीन हो जायें।

सब सत्संगी एक ही पथ के पथिक हैं, उन्हें एक-दूसरे से प्रेम करना चाहिये और आपस में सहिष्णुता और सहानुभूति-पूर्ण व्यवहार करना चाहिये।

१७८—कृपया इन बातों का ज्यादा खयाल न करें।

हो सकता है कि ये केवल इसीलिये हो कि आप ससार की वस्तुओं का सही मूल्य आँक सके, वल्कि उनकी निस्सारता को समझ सके । सच तो यह है कि मनुष्य हरदम ही अकेला है, परन्तु वह इस भूल में रहता है कि उसके कई दोस्त हैं, सम्पत्ति है, सम्बन्ध हैं । आखिर एक समय आता है जब वह इस भ्रम से जागता है और तब, अगर वह सत्संगी है तो अनुभव करता है कि इस ससार में उसका एकमात्र असली और सच्चा दोस्त सिर्फ सतगुरु ही है ।

अगर हम निर्लिप्त हैं, हमारी कोई आशा या अघूरी इच्छा नहीं है तो लोगों के व्यवहार का हम पर कोई खास असर नहीं होता । आखिर कोई भी बात अपने आप महत्वपूर्ण नहीं होती, वल्कि उसका हम पर जो असर होता है वह महत्वपूर्ण है । दुनियादार लोग भी काफी ठोकरे खाने और घोर निराशाओं को सहने के बाद अंत में इसी नतीजे पर पहुँचते हैं । परन्तु सत्संगी शब्द-अभ्यास के द्वारा धीरे-धीरे करीब-करीब अनजाने में ही संसार के मोह-माया के बन्धनों को ढीला करता जाता है ।

कृपया सतगुरु पर भरोसा रखे और हिम्मत न हारे । जबकि आपको ससार, ससार के पदार्थ और उनके मोह के थोथेपन का पता लग गया है तो अब आप मन लगाकर, पूरी मेहनत के साथ अपना ध्यान जब भी संभव हो भजन-सुमिरन में लगा सकेंगे । जैसा कि आपको अच्छी तरह मालूम है, सुमिरन या पाँच पवित्र नामों का जाप इस रूहानी अभ्यास की बुनियाद है । दुनिया के सुमिरन के द्वारा, दुनिया की चीजों के बारे में सोच-सोच कर हम इस मर्त्यलोक के निवासी बन गये हैं और अपने असली घर को भूले बैठे हैं । इसलिये हमें रूहानी सुमिरन के द्वारा धीरे-धीरे अपनी सुरत को तीसरे तिल में लाना चाहिये । उसके बाद शब्द अपने आप हमारी

सँभाल कर लेगा । हमें तो सिर्फ अपना कर्त्तव्य करना है, और आप इस बात का पक्का भरोसा रखें कि सतगुरु अपना कर्त्तव्य अवश्य पूरा करेंगे अर्थात् वे हमें समय आने पर अन्दर ले चलेगा । हमें तो सिर्फ इतना ही करना है कि दुनिया की ओर से मुँह मोड़कर सतगुरु की ओर मुँह कर लें । वह दोनो हाथ फैलाकर हमारा स्वागत करने को हमेशा तैयार है ।

मेरे खयाल से कई लोगो को मूल प्रवृत्ति या सहज स्वभाव के बारे में गलत धारणायें हैं । वैज्ञानिक दृष्टि से मूल-प्रवृत्ति किसी जाति या व्यक्ति के पिछले अनुभवों पर आधारित होती है और उसका सहज उद्देश्य जिन्दगी के संघर्षों में जिन्दा बचे रहना है । जैसे-जैसे मनुष्य विकास या उन्नति करता है, ये प्रवृत्तियाँ भी बदलती जाती हैं । परन्तु हर एक मनुष्य के अन्तर की गहराई में (उनमें भी जिन्हे हम समाज में बहुत ऊँचा नहीं मानते) शान्ति प्राप्त करने और एक ऊँची या सर्वोच्च सत्ता में समा जाने की प्रवृत्ति रहती है । लेकिन अगर इस प्रवृत्ति का विकास न किया जाय तो इसे अपने आप उभर कर फली-भूत होने में शायद कई शताब्दियाँ बल्कि कई युग तक लग सकते हैं ।

हुजूर महाराज जी फरमाया करते थे कि ये भावनायें जिन्हें लोग मूल प्रवृत्तियाँ कहते हैं मनुष्य और पशुओं में समान रूप से पायी जाती हैं । मनुष्य और पशु में यही अन्तर है कि मनुष्य इन प्रवृत्तियों से ऊपर उठकर वापस अपने सिरजनहार तक जा सकता है । हुजूर महाराजजी यह भी कहा करते थे कि पशुओं के चोले में भी हमारे माँ-बाप, स्त्री और बच्चे होते थे और हम में काम, क्रोध, मोह, प्रेम, घृणा आदि भावनाएँ थी । अब जब हमें मनुष्य-जन्म प्राप्त हो गया है तो हमें कुछ बेहतर काम करना चाहिये और जिस उद्देश्य की प्राप्ति के लिये हमें मनुष्य-शरीर मिला है, उसे पूरा करने की कोशिश

करना चाहिये ; वह उद्देश्य परमात्मा की प्राप्ति है ।

सन्त ससार मे इस उच्च प्रवृत्ति को जाग्रत करने के लिये आते है । अपने निज सम्पर्क तथा अन्य आन्तरिक और रूहानी तरीको से वे हमे परमात्मा की प्राप्ति के मार्ग पर लगाने के लिये आते है, ताकि हममे से वुरे से वुरे मनुष्य को भी इस दुख-दर्द की नगरी मे चार मनुष्य-जन्मो से अधिक न ठहरना पडे । इस ससार मे यह वापस आना सिर्फ ऐसे ही जीवो के लिये है जो सन्तो के उपदेश के वावजूद अपने मन को तृष्णाओ और इन्द्रियो के भोगो की कामनाओं के मैल से मुक्त न कर सके । ऐसे जीवो के लिये भी वाद में आने वाले जन्मों में ये तृष्णाये और कामनायें कमजोर होती जायेगी और आत्मिक जाग्रति और उन्नति के अवसर बढ़ते जायेगे और इस प्रकार एक शक्की इन्सान एक सच्चा भक्त बन जायेगा । अन्त में वह एक बड़ी उच्च आत्मिक अवस्था प्राप्त कर लेगा, गुरुमुख बन जायेगा ।

संसार से तथा मन और इन्द्रियो से ऊपर उठना कोई आसान काम नही है । सबसे पहले मन को समझाना और विश्वास दिलाना पड़ता है, ताकि वह प्रकट या मूक विरोध करने के बदले हमारी सहायता करने लगे । इससे सतगुरु का काम भी आसान हो जाता है । उसके वाद शब्द की धारा हमें ऊपर खीचती है और कर्मों के मैल को पूरी तरह से धो देती है । इस प्रकार निर्मल होकर हम सतगुरु में समा जाते है ।

१७६—आज दुनिया बहुत ही दुःखी और परेशान है । मन के रोग शरीर के रोगों से बहुत ज्यादा बढ गये है । इन सबका एक, और केवल एक ही इलाज है—वह है नाम ।

१८०—परन्तु जैसे जैसे वे भजन करेंगे और ऊपर जायेंगे, उन्हें पता चलेगा कि वाहरी संसार की अच्छी से अच्छी चीजें भी अन्दर जाने और दिव्य-धुन से जुड़ने के

आनन्द और रस की तुलना में कुछ नहीं है । पूर्ण एकाग्रता न प्राप्त हुई हो तो थोड़ी एकाग्रता प्राप्त होने पर भी हमें आनन्द का अनुभव होने लगता है । जो लोग किसी वैज्ञानिक या दार्शनिक कार्य में लगे हैं, एकाग्रता की यह अवस्था प्राप्त करने पर उन्हें अपने आप नये विचार और सुझाव प्राप्त होते हैं । फिर भी ये सब केवल मन को ही सन्तोष प्रदान करते हैं । हमारा असली-ध्येय तो मन से ऊपर उठकर उस प्रेम के सागर में समा जाना है । मैं चाहता हूँ कि सब सत्सगियों में आपस में मेल-जोल और प्रेम-प्यार रहे और वे सब मिलकर अपनी भलाई तथा नये सत्संगियों के लाभ के लिये काम करे ।

१८१—मैंने आपसी समता और मेल-जोल के लिये इसीलिये निवेदन किया था कि यह सतगुरु के कार्य में सहायक होता है । मुझे खुशी है कि इस बात को सही दृष्टिकोण से अपनाया गया है । 'ब्रह्मवाद' और 'अध्यात्मवाद' भी प्रकृति के ऐसे ही सत्य हैं जैसे उसके अन्य अद्भुत रूप और उनके अपने गुण और उपयोग हैं । इनमें कितनी रूहानी सच्चाई है यह साबित करने या इसका खंडन करने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा । जिन्दगी इतनी छोटी है और हमारे निज-घर के मार्ग में काल द्वारा खड़ी की गई रुकावटों को तोड़कर आगे जाने के लिये हमें इतना काम करना है कि मुझे आश्चर्य है कि लोग कैसे व्यर्थ के वाद-विवाद में समय नष्ट कर सकते हैं ? सत्सगियों के लिये तो मार्ग स्पष्ट है—सेवा भाव के साथ औरों के लिये जो कुछ भी सुविधापूर्वक कर सकते हो वह करें और अपने खुद के आत्मिक उद्धार के लिये अधिक से अधिक कोशिश करें । हमें चाहिये कि अपने आपको मालिक के हाथों में एक उपकरण या यन्त्र के समान अर्पण कर दें, ताकि वह जिस प्रकार चाहे हम से काम ले ।

आपके व्याख्यान देने के कार्य से बहुत से नये लोगों का

राधास्वामी साहित्य से परिचय हुआ है, इस प्रकार इस कार्य का दुगना महत्व है। यह सतगुरु की मौज है। आपने शरण लेने के पथ पर पहले ही कई तेज कदम बढ़ाये हैं। यह शरण का मार्ग सबसे कठिन है, पर साथ ही मन को निर्मल करने का सबसे आसान उपाय है। मन को विलकुल ही मिटा देना भी ठीक नहीं है, क्योंकि उसके द्वारा भी कुछ कार्यों की पूर्ति होती है। मैं आपके इस दिलचस्प और उपयोगी कार्य में सफलता की कामना करता हूँ। इससे उकताने के वजाय आपको सन्तोष होना चाहिये कि आपके प्रयत्न सफल हो रहे हैं।

१८२—असल बात तो यह है कि मनुष्य को अपने गुजारे के लिये कोई व्यवसाय या नौकरी करना चाहिये, परन्तु उसमें इतना नहीं डूब जाना चाहिये कि अपनी आध्यात्मिक उन्नति में, बाधा आये। यहाँ आम कहावत है, 'दस्त ब कार व दिल ब यार' अर्थात् हाथ कार्य में हो, पर मन सतगुरु में। इसके सिवाय हमें कर्मों के हिसाब को भी चुकाना है। अपने प्रारब्ध से कोई नहीं बच सकता, परन्तु अगर उसे समझ के साथ, सतगुरु की शरण लेकर, उनके मार्गदर्शन में भुगत लिया जाय तो वह हमारे ऊँचे आत्मिक उद्देश्य की प्राप्ति में सहायक हो सकता है।

१८३—आपका यह विचार सही है कि अगर हम प्रेम और लगन के साथ अपना भजन-सुमिरन करते जायें तो कई बातें अपने आप स्पष्ट हो जाती हैं। फिर भी अगर आपको कुछ पूछना हो तो लिखने में संकोच न करे। सतगुरु आपके अन्दर हैं और हमेशा आपकी मदद के लिये तैयार हैं। जब शिष्य ऊपर चढ़ाई करके अन्तर में सतगुरु के स्वरूप तक पहुँच जाता है तो सतगुरु के लिये खुशी की इससे बड़ी और कोई बात नहीं है। हमारे अन्दर प्रकाश, नूर, खुशी और आनन्द हैं और जब हम अन्दर जाते हैं तो हमें यह दात और सच्ची

शान्ति प्राप्त होती है ।

आपका अनुभव आपके पिछले संस्कारों अर्थात् पिछले जन्मों के अच्छे कर्मों के द्वारा बनी प्रवृत्तियों का फल है । लेकिन आपको दाहिने कान से ही आवाज को सुनना चाहिये, बाये कान से नहीं । आवाज सुनते समय ध्यान को आँखों के केन्द्र अथवा तीसरे तिल पर जमाये रखना चाहिये । यह आवाज, जो कि शब्द ही है, असल मे बीच में से ही आती है, परन्तु हमें कानों से सुनने की आदत है इसलिए हम सोचते हैं कि यह कानों मे आ रही है । आँखों के केन्द्र पर ध्यान जमाये रखने से यह आवाज धीरे-धीरे केन्द्र मे स्थिर होगी और सीधे ऊपर ले जायेगी । बाँया हिस्सा विरोधी शक्ति अथवा काल के शासन या नियन्त्रण मे है और चाहे वह कभी-कभी अधिक आकर्षक प्रतीत हो तो भी उसकी ओर ध्यान नहीं देना चाहिये । सतगुरु का मार्ग दाहिनी ओर है ।

१८४—यह मार्ग आपको अच्छा लगा यह जान कर खुशी हुई । यह तो अभी शुरूआत ही है । जैसे जैसे आप लगन-पूर्वक इस मार्ग पर चलेगे तथा प्रेम-प्यार के साथ भजन को पूरा समय देगे, आपको आत्मा की महानता का पता लगेगा और आप सतगुरु की रहनुमाई तथा सँभाल महसूस करेगे ।

आपके अनुभव सही है । अभ्यास का तरीका यह है कि नाम-दान के वक्त दिये गये पाँच नामों का सुमिरन करीब दो घण्टे तक या जितनी भी देर आपसे हो सके, करे और उसके बाद लगभग एक घण्टा शब्द को सुनने मे लगाये । सुमिरन के समय आपको तबज्जह तीसरे तिल पर रखनी है और शब्द की ओर कोई ध्यान नहीं देना है, जब तक कि शब्द लगातार और स्पष्ट होकर आपको ध्यान देने पर मजबूर न कर दे । जब शब्द आपको ऊपर खींचने लगे तब अपने आपको उसके हवाले कर दें । शब्द सुनते समय में आप सुमिरन केवल उसी समय करें

जब आपको कोई शंका, दुविधा, कठिनाई या भय महसूस हो; वरना जब आप शब्द सुन रहे हों, सुमिरन न करे। सच्ची लगन और अच्छी एकाग्रता के फलस्वरूप किसी भी समय जब मनुष्य कुछ आराम में हो, शब्द-धुन सुनाई दे सकती है, परन्तु ऐसे समय उसकी खीच या कशिश अधिक नहीं होती। अगर ऐसे समय आपको शब्द बहुत जोर का मालूम हो तो आप उसे सुनने में लग सकते हैं, परन्तु वाईं ओर से आनेवाली किसी भी आवाज को न सुने। यह शब्द का अनुभव मुख्यतः आपको अपने पिछले कर्मों की वजह से हो रहा है। इसके बाद आपको नूरी स्वरूप के दर्शन भी होंगे। प्रेम, विश्वास और लगन सफलता के मूल-मंत्र हैं।

योगासन और गहरी साँस लेने के अभ्यास स्वास्थ्य और शारीरिक योग्यता के लिये अच्छे हैं। अगर आप उन्हें आध्यात्मिक महत्व न देकर केवल तन्दुरुस्ती के लिये ही करते हैं तो कोई हरज नहीं है। परन्तु उन्हें रूहानी अभ्यास के लिये नहीं करना चाहिये।

१८५—मुझे खुशी है कि आप इस आध्यात्मिक मार्ग की जरूरत और उसके महत्व को समझते हैं। शान्ति और आनन्द अन्दर जाने और शब्द से जुड़ने में है। अच्छे नैतिक जीवन और भजन-सुमिरन में नियमितता से उन्नति होती है।

अगर कोई पाँच शत्रुओं पर फौरन विजय पाने में असमर्थ है तो उसे सच्ची कोशिश करनी चाहिये, सतगुरु से प्रार्थना करनी चाहिए कि वे उसे ताकत वरुं और साथ ही अपने अभ्यास में पूरी लगन और भक्ति के साथ लगे रहना चाहिए। जब सत्संगी सच्चे दिल से कोशिश करता है, तो उस पर मेहर होती है और जरूर सहायता मिलती है।

मेहमानों के लिए भी मांस, मछली, मुर्ग आदि खरीदना और उन्हें पकाना अनुचित है और इससे परहेज करना चाहिये।

आप उन्हें फल या ऐसी ही अन्य वस्तुएँ दे सकते हैं ।

अपने अभ्यास में नियमित रहें और सुमिरन पर जोर दें । नियमित समय के अलावा आप और समय में तथा बिस्तर में भी सुमिरन कर सकते हैं ।

१८६—आपका अनुभव सही है । जैसे जैसे आप अपनी तबज्जह को आँखों के केन्द्र पर जमा कर लगन के साथ सुमिरन करते जायेंगे, घण्टे का शब्द जो कि इस समय धीमा है स्पष्ट और तेज होता जायगा और धीरे-धीरे आपको अन्य अनुभव भी होंगे । मन जितना अधिक एकाग्र और अनासक्त होगा, शब्द भी उतना ही स्पष्ट और तेज होगा । प्रेम, विश्वास और लगन के साथ की गई मेहनत का बहुत असर होता है ।

आपकी दूसरी समस्या के बारे में मैं आपको नाम-दान के समय दी गई हिदायतों और आदेशों की याद दिलाना चाहूँगा । इस मार्ग में प्रगति करने के लिये नेक और पवित्र नैतिक जीवन बहुत आवश्यक है । हालाँकि आपकी वर्तमान परिस्थितियों में भी नियमित भजन-सुमिरन बेअसर नहीं जायेगा, लेकिन वह असर अधिक नहीं होगा । भजन-सुमिरन के द्वारा हम मन और आत्मा को ऊपर ले जाने की कोशिश करते हैं, परन्तु हमारे लगाव और खासकर वासनापूर्ण लगाव उन्हें नीचे ले आते हैं । इस प्रकार हम भजन के प्रभाव को करीब-करीब खत्म कर देते हैं ।

एक अच्छा सत्संगी बनने की आपकी इच्छा की मैं कद्र करता हूँ । दोनों हाथों से हिम्मत बटोरिये और इस गन्दगी में से निकल आइये । सतगुरु उनकी मदद करता है जो नैतिक और आध्यात्मिक मार्ग पर चलना और एक सच्चे सत्संगी की तरह जीवन बिताना चाहते हैं । जो बीत चुका है उसके बारे में न सोचें, उस पर ध्यान न दें, यहाँ तक कि अब उसके बारे में विचार भी न करें । उस अध्याय को बन्द करके एक प्रकार से

नया जीवन शुरू करें। अगर आप अपने निर्णय पर दृढ़ रहेंगे तो सतगुरु आपकी पिछली बातों को माफ कर देंगे। इससे आपके भजन-सुमिरन में भी सुधार होगा।

१८७—आपका पत्र यथा समय मिल गया था। मैंने आपके पत्र की बातों को ध्यानपूर्वक पढ़ा। मुझे अफसोस है कि उत्तर देने में इतनी देर हो गई है। पर देर होना अनिवार्य था क्योंकि यहाँ ऐसी कई आवश्यक बातें थी जिन्हें मेरे निजी ध्यान की जरूरत थी। यहाँ हर वर्ष २६ दिसम्बर को भण्डारा अर्थात् इस डेरे के सस्थापक बाबा जैमलसिंहजी महाराज की पुण्य-तिथि मनाई जाती है। इस भण्डारे में तीस-चालीस हजार प्रेमी सत्संगी देश के विभिन्न भागों से आते हैं, और इसका अर्थ होता है दो हफ्तों का बहुत व्यस्त कार्यक्रम।

आपकी समस्या बहुत ही व्यक्तिगत या निजी समस्या है और इस बारे में आपका अपना निर्णय ही अन्तिम होना चाहिये। मैं केवल सलाह देने वाले की हैसियत से आपके उस विस्तृत पत्र का उत्तर दे रहा हूँ जिसमें आपने सारी स्थिति का बहुत अच्छा विश्लेषण और वर्णन किया है।

विवाह का अर्थ एक दूसरे को ठीक तरह से समझना और परस्पर सहयोग करना है। एक दूसरे को समझने की इस भावना के वगैर निभाव बहुत कठिन है। परन्तु अगर प्रेम से प्रेरित होकर कोई पूरे सहयोग के साथ निभाने का निश्चय कर ले तो यह परस्पर समझने की भावना अपने आप आ जाती है। अपने आदर्शों के बिलकुल अनुरूप एक त्रुटि-हीन जीवन-साथी पा लेना लगभग असम्भव ही है, क्योंकि लोगों को इस प्रकार पति-पत्नी के रूप में साथ लाने वाले कई कारण होते हैं। फिर भी प्रेम आपसी सद्भाव और सामंजस्य पैदा करता है, और एक साथी दूसरे को सुखी करने में खुशी का अनुभव करता है। हमारी जिन्दगी और हमारे नाते-रिश्ते कर्मों के लेन-देन

पर निर्भर है, जिन पर हमारा कोई वश नहीं है। पिछले कर्मों के इसी आधार पर हम एक-दूसरे के समीप आते हैं और कई बार हमें ऐसी परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है जो हमारे कर्मों को भुगतने के लिये जरूरी होती है, चाहे हम उन्हें पसन्द करे या न करे। असल में, इस संसार में हमारी जिन्दगी नाटक में एक अभिनय के समान है, और अगर हम यह याद रखें और अपना पार्ट अच्छी तरह से अदा करें, तो हम सुखी रहेंगे। विवाह पर भी यही नियम लागू होता है।

इसके सिवाय हमें बहुत ज्यादा बाल की खाल भी नहीं निकालना चाहिये। इससे कोई फ़ायदा नहीं होता। हम जितना अधिक विश्लेषण करेंगे उतना ही खोखलापन नजर आयेगा और हम निराश होंगे। अगर हम सारी जिन्दगी लोगों की परीक्षाएँ ही लेते रहेंगे तो हमारा कोई मित्र न होगा जिसका कि सहारा ले सकें। जिन बातों में आप दोनों की सहमति और एकता है उनको ध्यान में रखते हुए तथा मतभेद और विरोध की बातों को नजर-अन्दाज करते हुए, अपना फैसला करे और फिर उस पर दृढ़ रहें।

जहाँ तक भोजन का सवाल है, शादी का विचार बहुत अच्छा है, बशर्ते कि आप शाकाहारी भोजन में अपने पति की सहायता करे। संतान के बारे में कोई दबाव या बन्धन नहीं है। यह पूर्णतया माता-पिता पर छोड़ दिया जाता है। असल में सन्त-मत किसी भी विषय में किसी प्रकार की जबरदस्ती या दबाव के पक्ष में नहीं है। जन्म-मरण की समस्या का हल तथा अपना आश्रय सन्त-मत केवल उन्हीं को पेश करता है जो उसके इच्छुक हैं और जो उसे ग्रहण करने के लिये तैयार हैं। यद्यपि सन्त-मत मनुष्य-जीवन के महत्व पर जोर देता है और मनुष्य होने के नाते हमारे सामने सत्य को समझने के अवसर प्रस्तुत करना आवश्यक समझता है, फिर भी वह अपनी शिक्षा

को अनिच्छुक लोगों पर लादता नहीं है । केवल मनुष्य-जीवन में ही हकीकत की खोज की जा सकती है, परमात्मा को प्राप्त करके स्थायी शान्ति और आनन्द पाया जा सकता है । पर इसके लिये करीब-करीब आपकी पूरी जिन्दगी आपके सामने है ।

वास्तव में, जीवन में मनुष्य हमेशा ही एकाकी या अकेला है और इसीलिए वह किसी न किसी को अपना बनाने की कोशिश करता है । पर फिर भी ऐसा समय आता है जब वह महसूस करता है कि जीवन में कोई भी उसका अपना नहीं है ; मैं इस एकाकीपन की भावना का स्वागत करता हूँ । जितनी जल्दी यह भावना आये उतना ही अच्छा है । केवल तब ही हम किसी ऐसे की खोज शुरू करते हैं जो कि वास्तव में हमारा अपना है और जो सदा के लिये हमारा रहेगा । यह खोज ही इस दुनिया में हमारी जिन्दगी का प्रमुख उद्देश्य है ।

१८८—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आपको अपने भजन में रस मिलता है, यद्यपि इस रस में कभी-कभी दुनिया के विचार और चिन्ताये बाधा डालती हैं । जैसा कि आप जानते ही हैं, सन्तो द्वारा बताये गये अभ्यास की विधि आत्मा को ससार की ओर से विमुख करके परमपिता के साथ जोड़ती है । यह केवल धीरे-धीरे ही किया जाता है और इसमें लगभग सारा जीवन ही लग जाता है । पर जैसे-जैसे आप लगन के साथ नियमपूर्वक अभ्यास करते हैं, आपको काफी आनन्द और शान्ति प्राप्त होती है । यह आपकी मेहनत का फल है और इससे आपको अपनी अन्तिम और महान विजय का धैर्य और प्रसन्नता के साथ इन्तिजार करने की प्रेरणा मिलती है ।

आप अभ्यास में बैठने से पहले यह पक्का निश्चय कर लें कि जब तक आप अपने नियत समय का अभ्यास पूरा न कर लें तब तक अभ्यास के बीच में इन बातों के बारे में कोई चिन्ता

न करेंगे और न ही किसी और बात के बारे में सोचेंगे । आप जानते ही हैं कि भजन-सुमिरन के समय इन विचारों का उभरना न तो किसी दुनियावी समस्या के हल में सहायक होता है और न अभ्यास में । लेकिन अगर आप सच्ची लगन और पूरे ध्यान के साथ अपने खयाल को अभ्यास में लगाये रखेंगे और नियमित रूप से रोज अभ्यास करेंगे, तो आपको अपनी सांसारिक समस्याओं को सुलझाने में भी सहायता प्राप्त होगी ।

सतगुरु हमेशा सहायता और सँभाल करते हैं, परन्तु शिष्य को इसका पता तभी लग सकता है जब वह अन्दर जाये । आप इतमीनान रखें कि जो कुछ भी होता है, सत्संगी के आत्मिक लाभ के लिये होता है, चाहे उस समय इस बात को वह समझ न पाये । इसीलिये अडिग विश्वास और प्रेम की आवश्यकता है, जो कि भजन-सुमिरन से ही उत्पन्न और उसी से मजबूत होते हैं ।

१८६—आपका यह विचार सही है कि हमें जितनी भी हो सके कोशिश करनी चाहिये और नतीजा सतगुरु पर छोड़ देना चाहिये । हम जितना अधिक समय प्रेम और भक्ति के साथ सुमिरन और शब्द को सुनने में देते हैं, उतने ही हम अपनी मंजिल के नजदीक आते जाते हैं । यह रूहानी यात्रा इस शरीर के अंगों के द्वारा नहीं, बल्कि सुरत या तवज्जह से तय की जाती है । जब हम नाम का सुमिरन करते हैं तो हमारी सुरत का रुख आंतरिक मंडलों की ओर हो जाता है । व्यर्थ की बात-चीत और गप-शप हमारी सुरत को बाहर की ओर रखती है ।

१९०—आप यहाँ प्रसन्नतापूर्वक आ सकते हैं, परन्तु भजन-सुमिरन के मार्ग में दूरी कोई रुकावट नहीं है । आप चाहे कही भी हों, आपको तो अभ्यास के लिये अपने मन को सही ढाँचे में ढालना है ।

१६१—मुझे यह जान कर खुशी हुई कि आप नाम-दान के महत्व को समझ रहे हैं और आप उस सर्वव्यापी सत्ता का अनुभव कर रहे हैं जो कि आम लोगो में से उन अधिकारी आत्माओं को, जिन पर धुर से छाप लगी है, अपनी ओर बुला लेती है। अब आपको चाहिये कि उस बुलावे के उत्तर में पूरी लगन के साथ अपना सहयोग दें।

सुमिरन के समय कोई तनाव या दबाव नहीं डालना चाहिये। आँखें बंद करके अपनी तवज्जह को मस्तक के बीच में रखते हुए अँधेरे को देखें और तवज्जह को नीचे गिरने या बाहर जाने से रोके। अगर बाहर जाती है, तो उसे वापस लाये। जिस समय आप स्वयं को शांत, एकाग्र और अंतर की ओर प्रवृत्त पायें, उस समय का उपयोग शब्द को सुनने में करें।

शब्द या धुन ही वह ताकत है जो समय आने पर आपको ऊपर खीचेगी। अब आपको नाम मिल चुका है इसलिये आपको चाहिये कि सुमिरन के द्वारा शब्द को सुनने की नींव या आधार तैयार करें।

ऐसे किसी खास अनुभव के समय, जिसका कि आपने वर्णन किया है, कुछ क्षणों के लिये भक्ति के साथ पाँच नाम का सुमिरन करें। अगर वह सुमिरन के सामने ठहरे तो उस सत्ता या हस्ती को स्वीकार करके उसके शुभ प्रभाव को ग्रहण करें।

१६२—आप कुछ परेशान मालूम होते हैं। कभी-कभी परिस्थितियाँ विचित्र मोड़ ले लेती हैं, पर जैसा कि आप जानते हैं, जो कुछ हमने किसी समय बोया है उसका ही फल हम पा रहे हैं। सत्संगी को चाहिये कि इन सब परिस्थितियों का सामना विश्वास और साहस के साथ करे, हिम्मत न हारे और भजन-सुमिरन में तो कभी भी ढील न आने दे। अगर किसी प्रकार की ढील या शिथिलता आ गई है तो उसे जितनी जल्दी दूर किया जा सके उतना ही अच्छा है। भजन-सुमिरन में नियमित रहने

से ऐसा विश्वास और बल मिलता है जिसे और किसी भी प्रकार प्राप्त करना कठिन है । भजन से ही आपको यह भी पता चलेगा कि सतगुरु किस प्रकार आपकी गढ़त और सँभाल कर रहा है ।

१६३—सच में नाम सबसे बड़ी बख्शिशा या प्रसाद है और अन्दर जाने पर ही हमें इस वरदान की महत्ता का कुछ आभास होना शुरू होता है ।

हाँ, मन को वश में करना ही असली समस्या है । उसे स्थिर करके अपने वश में करना कोई आसान बात नहीं है । हो सकता है कि अध्ययन, चिन्तन तथा अन्य उपायों से मनुष्य उसे कुछ हद तक थोड़ा-बहुत स्थिर कर ले ; परन्तु मन वश में आकर वैरी से मित्र तभी बनता है जब वह शब्द के सम्पर्क में आकर उसमें आनन्द और रस लेने लगे ।

अन्य साधनों से मन को वश में करना ऐसे ही है जैसे कि एक जहरीले साँप को पिटारी में बन्द करना । जब तक वह पिटारी में है, हमें लगता है कि वह हानि-रहित है, परन्तु जब भी उसे बाहर निकलने का अवसर मिलेगा वह जरूर डसेगा । परन्तु अगर हम साँप की जहर की थैली ही निकाल देते हैं तो उसे पिटारी में बन्द करने की कोई जरूरत नहीं और हम चाहें तो उसे गले में डाल सकते हैं ।

तीव्र और लगातार सुमिरन के द्वारा शब्द को सुना जा सकता है । अभ्यासी को कई तरह की आवाजे सुनाई दे सकती हैं—जैसी कि आप सुन रहे हैं और यह अच्छा भी है—परन्तु जब सम्पूर्ण चेतनता सिमट कर तीसरे तिल में आयेगी, तभी शब्द के साथ जुड़ा जा सकेगा । (आपको जोर या दबाव नहीं डालना चाहिये और न अपनी तवज्जह को जबरदस्ती खींच कर वहाँ लाने की कोशिश करना चाहिये, बल्कि उसे केवल तीसरे तिल पर रखना चाहिये । वह अन्दर और ऊपर अपने आप चली जायेगी ।)

शब्द का आनन्द या रस संसार के और सब सुख और

स्वाद से कही उत्तम और श्रेष्ठ है। एक बार मन इस आनन्द का स्वाद लेने लग जाता है तो वह इसमें लीन हो जाता है, और फिर वह सांसारिक सुखों की ओर दृष्टि भी नहीं डालता। तब वह उस साँप के समान हो जाता है जिसकी जहर की थैली निकाल दी गई है।

कृपया लगन के साथ जुटे रहे और विश्वास तथा प्रेम के साथ अपना अभ्यास नियमित रूप से करते रहें। धीरे-धीरे सब-कुछ ठीक हो जायेगा।

१६४—आप खुशी से जितने चाहे उतने सवाल पूछ सकते हैं। आपके यहाँ आने या मेरे वहाँ जाने तक का इन्तिजार क्यों किया जाये ? अभी शुरुआत कर दें—सन्त-मत की पुस्तकों का अच्छी तरह अध्ययन करें, सत्संग सुनें और अभ्यास करना आरम्भ करें तथा जो कुछ भी स्पष्ट न हो उसके बारे में मुझे लिखकर शौक से पूछ लें। जब कोई सच्चे दिल से अध्ययन और अभ्यास गुरु करता है तो उसे अपने कई प्रश्नों का उत्तर अपने आप मिल जाता है।

प्रकाश आपके अन्दर है और जब आप अपनी सुरत को तीसरे तिल पर एकाग्र करके अन्दर जायेंगे तो उसे देख सकेंगे। सुमिरन इस सारे अभ्यास की कुंजी और इस प्रणाली की वुनिय्याद है।

१६५—आपने यह साफ-साफ स्वीकार किया है कि आप अपने कर्तव्य को पूरा करने और रोज ढाई घण्टे भजन करने के अपने वादे को निभाने में शिथिल या ढीले रहे हैं। इस गलती को मंजूर करना अच्छा है, परन्तु यह एक ऐसी भूल है जिसे सुधारना ही चाहिये। खोया हुआ समय फिर हाथ नहीं आ सकता, परन्तु अब अपना कार्य अच्छी तरह करने का हम ईमानदारी के साथ निश्चय अवश्य कर सकते हैं।

सन्त-मत में दीक्षा मिल जाना एक बड़े सौभाग्य की बात

है, एक बड़ी नियामत है और इसका पूरा फायदा उठाना चाहिये । उचित आहार भी एक जरूरी चीज है, परन्तु मुख्य बात है भजन-सुमिरन । निस्संदेह जब तक मनुष्य मास, अण्डे, शराब से परहेज नहीं करता, वह ठीक तरह से एकाग्रता प्राप्त नहीं कर सकता ।

भजन का उद्देश्य हमारी तवज्जह या सुरत के रुख को बाहर की ओर से मोड़ कर अन्तर में हकीकत की ओर करना है, जिसकी तुलना में ये बाहर के आडम्बर सिर्फ परछाई के समान हैं । उन आन्तरिक मण्डलो का द्वार ऊपर दोनों आँखों के पीछे है और नाम-दान के समय बताये गये तरीके से उस द्वार को लगातार खटखटाने (अर्थात् सुरत को दोनों भौहों के बीच में जमाने) से ही अन्दर प्रवेश किया जा सकता है ।

अपने सामान्य दैनिक जीवन और वर्तमान सम्बन्धों में विघ्न डाले बिना इस लक्ष्य तक पहुँचने का सबसे सरल मार्ग प्रतिदिन कम से कम ढाई घण्टा भजन करना है, ताकि सत्संगी धीरे-धीरे अपनी तवज्जह को अपनी इच्छा से समेटना और तीसरे तिल में ठहराना सीख ले । यह प्रारम्भिक कार्य कठिन है और शुरू-शुरू में यह थकाने और उबाने वाला भी लगता है, क्योंकि मनुष्य के मन की प्रवृत्ति बाहर जाने की है न कि अन्दर । अन्दर जाकर ही हम 'खुदा की बादशाहत' में पहुँच सकते हैं । एक बार एकाग्रता पूर्ण हो जाने पर, बाकी सब कुछ पहले से कुछ आसान हो जाता है, क्योंकि तब भजन में रस आने लगता है । तो भी औसत सत्संगी के लिये यह करीब-करीब जिन्दगी भर का काम है । परन्तु जब यह पूर्ण हो जाता है, तब मनुष्य सचमुच संसार से ऊपर उठ जाता है ।

आँखों का केन्द्र या तीसरा तिल वह द्वार है जिसमें से होकर हम ऊपर रूहानी मण्डलो में जाते हैं, और इसी द्वार से हम नीचे इस शरीर या संसार में आते हैं । संसार

का हमारे लिये अस्तित्व और उसका हम पर प्रभाव तभी तक है जब तक कि हम नौ द्वारों में विचर रहे हैं। पर जब हम दसवें द्वार को खोलते हैं तो हम ससार से ऊपर उठ जाते हैं। तभी हमें सतगुरु पर दृढ़ विश्वास प्राप्त होता है और हम यह अनुभव करते हैं कि हम चाहे कैसी भी परिस्थितियों का सामना कर रहे हों या कुछ भी भुगत रहे हों, सतगुरु हमेशा हमारे अंग-संग है, हमारी निरन्तर सँभाल और हमारा मार्ग-दर्शन कर रहे हैं। सतगुरु हमेशा सँभाल और मार्ग-दर्शन करते हैं (यद्यपि वे प्रारब्ध कर्मों में कभी-कभी ही हस्तक्षेप करते हैं) परन्तु इस अवस्था को प्राप्त कर लेने पर ही हम देख और समझ पाते हैं कि सतगुरु हमारे लिये क्या कर रहे हैं और यह जानकर हमारे अन्दर प्रेम, विश्वास और साहस उत्पन्न होता है। तभी हमारा सतगुरु के साथ एक ज्ञात^१ अथवा हमारी जान-कारी का सम्पर्क हो जाता है और तभी हम जब चाहें उनसे मिलाप कर सकते हैं।

मैंने आपको विस्तार पूर्वक लिखा है, क्योंकि इन छोटे-छोटे सन्देहों और विचारों की उथल-पुथल से पता चलता है कि आपको ससार की ओर से असन्तोष है और आप किसी ऐसी वस्तु की कामना कर रहे हैं जो यह ससार नहीं दे सकता। अगर आप अभ्यास में मेहनत और विश्वास से लगे रहेंगे तो आपकी अधिकांश समस्याएँ अपने आप सुलझ जायेंगी।

कोई आश्चर्य नहीं कि भविष्य के विचार आपको कभी-कभी चिन्ता में डाल देते हैं। जब तक हम पूरी तरह से अपने आप पर या अपने साधनों पर निर्भर रहते हैं, यह चिन्ता स्वाभाविक है। परन्तु इस बारे में भी आपको अपने विवेक और अनुभव के अनुसार कार्य करते हुए सतगुरु का आसरा लेना चाहिये और विना चाहे तथा विना किसी प्रयत्न के अन्तर से

१ मतगुरु में सम्पर्क तो सभी मत्सगियों का होता है, परन्तु जब तक वह अन्दर नहीं जाता उसे इसकी प्रत्यक्ष जानकारी नहीं होती।

जो सुझाव या इशारे आये, उनकी उपेक्षा नहीं करना चाहिये ।

जहाँ तक मनोविश्लेषण करवाने का सवाल है, हमारी इसके प्रति कोई बुरी धारणा नहीं है, परन्तु जैसा कि आपने खुद ही अनुमान किया है, वही नतीजे नियम और लगन के साथ किये गये भजन से प्राप्त हो सकते हैं । सैकड़ों लोग सतगुरु से अपनी आन्तरिक समस्याओं के बारे में मिलते और उनसे सलाह लेते हैं । उससे तथा सत्सग मे की गयी व्याख्या से उनकी कठिनाइयाँ हल हो जाती हैं और उन्हें मनोविश्लेषण से कहीं ज्यादा अच्छे परिणाम मिलते हैं । आप मनोविश्लेषण का यह क्रम जारी रख सकते हैं जब तक कि आप उसे उपयोगी पाये, परन्तु उस पर बहुत अधिक निर्भर न हो ।

१६६—सन्त और सतगुरु 'देहधारी शब्द' होते हैं । शब्द अथवा दिव्य ध्वनि सर्वत्र व्याप्त है, परन्तु उसमें दीक्षित होने का पूरा लाभ लेना अब आपके हाथ में है । आप अपनी सुरत या चेतनता को शरीर से समेट कर आँखों के केन्द्र पर लाकर यह लाभ ले सकते हैं ।

जितने अधिक आप मोह और लगाव से रहित हो सकेंगे, उतन ही अधिक आप शब्द को सुनने में सफल होंगे । कभी-कभी आपको बहुत सी आवाजे सुनाई दे सकती हैं । आप उनमें से सबसे स्पष्ट और आकर्षक आवाज को चुने और उसे पकड़े रहें, जब तक घंटी या बड़े घण्टे की आवाज आना शुरू न हो जाय । परन्तु आवाज के पीछे जाने की कोशिश कभी न करे, बल्कि अपनी तवज्जह को हमेशा दोनों भौहों के बीच के स्थान पर जमाये रखे । शब्द स्वयं आपको अन्दर और ऊपर खींच लेगा । आपको इसके लिये कुछ समय तक मेहनत करना पड़ेगी, पर निराश न हों । शांति और श्रद्धा के साथ अपने अभ्यास को जारी रखे । कृपया यह भी याद रखे कि बाईं ओर से आने वाली किसी भी आवाज को नहीं सुनना है, चाहे वह कितनी ही

मीठी क्यो न हो । अगर वह बायीं ओर से आती ही जाये तो उसकी ओर जरा भी ध्यान न दे ।

हाँ, आप स्टूल या तिपाई का उपयोग करके आरामदेह आसन में बैठ सकते हैं । खास बात तो अपनी तवज्जह को एकाग्र करके तीसरे तिल में जमाना है, लेकिन अगर शरीर असुविधापूर्ण या कष्टप्रद स्थिति में है तो वह तवज्जह को लगातार नीचे की ओर खीचेगा । लेकिन बताये गये आसन में बैठने की धीरे-धीरे आदत डालना चाहिये, क्योंकि इससे आपको सहायता मिलेगी ।

१६७—कभी-कभी दुर्बल स्वास्थ्य अभ्यास पर असर डालता है, परन्तु अगर आप शब्द से सम्पर्क स्थापित कर सकें और अपने आपको उसमें लीन कर सकें तो शब्द आपको शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करेगा । फिलहाल आप अपने अभ्यास के समय को उचित भागों में बाँट सकते हैं, परन्तु सतगुरु और नाम के खयाल को सारे दिन मन में रखें ।

यह सही है कि मनुष्य शब्द की दीक्षा प्राप्त करने के योग्य तभी होता है जब वह शरीर को कम से कम नाभि तक खाली करने में सफल हो चुका हो । परन्तु मनुष्य की कम उमर तथा अन्य खतरों और मुश्किलों को देखते हुए हमारे महान सतगुरु हुजूर महाराज सावनसिंहजी ने शर्तें बहुत नरम कर दी हैं । आपको अपने रोज के अभ्यास में से शब्द सुनने के कार्यक्रम को हटाना नहीं चाहिये तथा जब भी और जहाँ भी सुविधापूर्वक हो सके, प्रतिदिन कम से कम आधा घण्टा शब्द को सुनने में लगाना चाहिये । जब आप अकेले हो तब भी, कुर्सी पर बैठे हुए ही, आँखें बन्द करके, अपने दाहिने हाथ को चेहरे पर लाकर और दाहिने कान को ढँक कर आप यह अभ्यास कर सकते हैं । शब्द को सुनने से सिमटाव में मदद मिलती है । शब्द को सुनते समय ध्यान को दाहिने कान में नहीं बल्कि दोनों भौहों के बीच

मे रखे, जैसा कि आप सुमिरन के समय करते हे ।

जहाँ तक कर्मों का सवाल है, सबसे अच्छा तो यही है कि उनके बारे में चिन्ता न करें, बल्कि अपना कर्तव्य करें और फिर सब-कुछ सतगुरु पर छोड़ दें । अपने आपको या किसी और को दोष देने से कोई फायदा नहीं । सतगुरु की शिक्षाओं के अनुसार ही हमारा रख या दृष्टिकोण भी स्पष्ट, निश्चित और हरएक वस्तु की अच्छाई को देखने का होना चाहिये ।

जहाँ तक सामाजिक कार्यों का प्रश्न है, उन पर कोई पाबन्दी या रोक नहीं है और आप अपने मित्रों से अवश्य मिल सकते है । परन्तु आपको यह कभी नहीं भूलना चाहिये कि आप सत्संगी है और आपको ऐसी बातों में भाग लेने या ऐसे काम करने से बचना चाहिये जो कि एक सत्संगी के लिये उचित न हों । अगर आप अपने सिद्धान्तों पर सचाई के साथ कायम रहते हुए मित्रों से नम्रता और खुशमिजाजी के साथ मिलते हैं, तो यह उनके तथा आपके, दोनों के लिये लाभप्रद होगा ।

१६८—आपके सतगुरु अब भी आपके अन्तर मे है और लगनपूर्वक गहरे सुमिरन और भजन के द्वारा आप अन्दर जाकर अपने प्यारे सतगुरु के दर्शन कर सकते है । सतगुरु अविनाशी हैं, वे कभी नहीं मरते । वे तो यही राह देख रहे है कि कब शिष्य उनकी ओर मुख करता है । मुझे आशा है कि इससे आपको तसल्ली और सात्वना मिलेगी ।

१६९—मेहरबानी करके निराश और मायूस न हों । प्रगति धीमी है, पर है अवश्य, चाहे हम इस समय उसका अनुभव न कर सकें । दाहिने कान से धुन का सुनाई देना, उस प्रगति की निशानी है । धीरे-धीरे आप शब्द के अधिक गहरे और निकट सम्पर्क में आयेगे । तीसरे तिल पर अपने सतगुरु के स्वरूप के ध्यान के अभ्यास से बहुत मदद मिलेगी ।

आपको अपने सतगुरु बाबा जगतसिंहजी के स्वरूप का ध्यान करना चाहिये । आपके लिये वे जिन्दा हैं और उनसे मिलने के लिये आपको सिर्फ तीसरे तिल तक पहुँचना है । हताश और कुण्ठित नहीं होना चाहिये ।

२००—यह स्पष्ट है कि आप प्रगति कर रहे हैं, हालाँकि ऐसा लगता है कि आपको इसके बारे में कुछ शका है या आप इसे स्वीकार करने में संकोच का अनुभव करते हैं । अन्तर में एक स्पष्ट खींच और सिमटाव का अनुभव कोई अनुमान मात्र ही नहीं है और न ही सारे दिन अपना काम-काज करते हुए भी अन्तर में एक आनन्द की भावना का बना रहना निरी कल्पना है । यह तभी होता है जब हमारे ध्यान का प्रमुख अंश अन्तर में लगा रहे । यह बहुत अच्छा है कि ऐसे समय भी, जब आपको खुशी और आनन्द का अनुभव होता है, आप नाम का सुमिरन करते हैं । यह आपको ऊपर की ओर प्रेरित करता है और इसका निरन्तर अभ्यास आपको हर्ष और शोक से ऊपर उठने में सहायक होगा ।

आँखों के केन्द्र पर प्रकाश की धाराओं का प्रवाह और तेज सूरज की रोशनी का अनुभव विलकुल ठीक है और शरीर के ऊपरी हिस्सों का सुन्न होना आपके अन्दर सिमटाव की प्रगति में कोई सन्देह नहीं रहने देता । हाँ, यह एहसास कि सतगुरु आपके आस-पास हैं, यथार्थ है । जब आप कुछ और प्रगति करेंगे तो सतगुरु को विलकुल अपने सामने देख सकेंगे और कुछ समय बाद उनसे बातें भी कर सकेंगे । इस जिन्दगी में अगर कुछ प्राप्त करने योग्य सार-मय वस्तु है, तो वह अन्तर में सतगुरु के स्वरूप के दर्शन और शब्द से पूर्ण मिलाप है । अन्त में ये ही आपको अपनी मंजिल तक ले जायेंगे ।

मुझे बड़ी खुशी है कि आपने दिन में हर वक्त, अपने

काम-काज करते हुए भी सुमिरन करते रहने की युक्ति सीख ली है। वास्तव में यह अधिकांश समस्याओं को सुलझाने की कुजी है।

सुमिरन या ध्यान के समय कभी-कभी हमारी नजर के सामने से भीड़ तथा कई प्रकार की वस्तुओं आदि के दृश्य भी गुजरते हैं। इनके तथा ऐसी अन्य वस्तुओं के प्रति आपका भाव एक तटस्थ या उदासीन दर्शक का रहना चाहिये, रुचि लेने वाले दर्शक का नहीं। तब आपकी उन्नति की गति और बढ़ेगी।

२०१—जहाँ तक भजन-सुमिरन का सवाल है, यह हमारा सबसे जरूरी काम है और कही भी किया जा सकता है। यह भौगोलिक परिस्थितियों पर निर्भर नहीं है, यह तो मुख्यतः मन को रोकने और उसे वश में करने का कार्य है। शब्द आपके अन्तर में है और इसी प्रकार सतगुरु भी अन्दर ही है। उनसे संपर्क आपको स्थापित करना है, इसमें दूरी से कोई फर्क नहीं पड़ता; चाहे आप अमेरिका में हों या हिन्दुस्तान में।

२०२—अपनी पत्नी और बच्चों का पालन-पोषण करना पति का कर्तव्य है और इसी प्रकार पत्नी का भी कर्तव्य है कि पति की देख-भाल करे, उसके आराम और आवश्यकताओं को पूरा करे और परिवार के सुख और शान्ति के लिये कार्य करे। पति और पत्नी रथ के दो पहियों के समान हैं। परिवार रूपी रथ का सुचारु रूप से चलना इन दोनों ही पहियों पर निर्भर है, और इसके लिये दोनों में परस्पर सहयोग होना चाहिये। सन्त-मत पारिवारिक शांति और सामजस्य का प्रबल समर्थक है, क्योंकि और बातों के अलावा इससे आत्मिक उन्नति में भी सहायता मिलती है। जहाँ अनबन होती है, वहाँ बहुत-सा समय व्यर्थ नष्ट होता है।

२०३—सभी अनुचित रुझानों, इच्छाओं और प्रलोभनों को नियमित भजन-सुमिरन, खास कर सुमिरन के द्वारा बश में किया जा सकता है। अगर आप प्रतिदिन नियमित रूप से कम से कम दो घण्टे सुमिरन करते रहेंगे तो धीरे धीरे आप उदासीन या अनासक्त होते जायेंगे। सुमिरन हमारी तबज्जह और चेतनता को ऊपर की ओर खींचता है और इसलिये इस संसार में रहने से हम पर पड़े मोह-माया के बन्धन ढीले हो जाते हैं।

२०४—शब्द और नाम ही हमारे सच्चे, स्थायी और विश्वसनीय मित्र हैं और इन्हीं से हमें सम्पर्क बढ़ाने की कोशिश करना चाहिये। शब्द कभी हमारा साथ नहीं छोड़ता और न सतगुरु ही हमसे कभी अलग होते हैं। हम ही उनकी ओर से उदासीन या लापरवाह बने बैठे हैं। संसार का प्यार और अन्य बन्धन हमारे ध्यान को काफी हद तक अपनी ओर खींचे रखते हैं और हम शब्द से सम्पर्क खो बैठते हैं। पर इस सबके बावजूद शब्द हरदम अन्दर मौजूद हैं और सुमिरन के द्वारा हम उससे कभी भी जुड़ सकते हैं; केवल उस ओर रुख करने की जरूरत है, सहायता मिलने लगेगी।

यह संसार कर्म-भूमि है, यहाँ हमें अपने कर्मों के अनुसार प्राप्त अपनी जिम्मेदारियाँ निभाना चाहिये, फर्ज अदा करना चाहिये, परन्तु साथ ही उस शाश्वत सत्य अथवा रूहानी हकीकत को नहीं भूलना चाहिये। हम अपने कर्मों के अनुसार मिलते और बिछुड़ते हैं, इस पर हमें दुःखी होने के बजाय नाम और शब्द की ओर मुड़ना चाहिये।

कृपया अपना अभ्यास पहले जैसी लगन और नियमितता के साथ शुरू कर दें और शब्द को ही अपना सच्चा मित्र मान कर उसी की ओर अपना रुख करें। इससे आप सुखी

होगे । क्षमा कर देना हमेशा अच्छा होता है ।

२०५—मैं खुश हूँ कि आप अपना अभ्यास पहले से अधिक नियमितता के साथ कर रहे हैं । हमें शरीर के कष्ट और दुनिया के सदमे अपने मोह व लगाव के अनुसार ही कम या ज्यादा महसूस होते हैं । भजन-सुमिरन के द्वारा हम सत्य और स्थायी सत्ता के साथ अपना प्रेम बढ़ाते हैं और अस्थायी या फ़नाह हो जाने वाली वस्तुओं के साथ अपने लगाव को कम करते हैं ।

हम अपने पिछले कर्मों के अनुसार ही इस संसार में मिलते और बिछुड़ते हैं, जिस प्रकार नदी में तैरते हुए सहतीरों को एक लहर इकट्ठा कर देती है और दूसरी वापस अलग-अलग कर देती है । आपके और आपके .. के व्यवहार और उससे पैदा होनेवाली पीड़ा और दुःख में आप कर्मों की गति का खेल देखें । कर्मों के इस क्षण-भंगुर खेल के पीछे सदा अमर रहने वाले पदार्थ है—शब्द और आपकी आत्मा । दोनों का मूल स्रोत और सार एक ही है और ये दोनों उस सत्ता से बिलकुल भिन्न हैं जिसे हम मन कहते हैं । मन ही हमें बाहर संसार में प्यार और घृणा, लगाव और विरक्ति आदि में उलझाता है, जो यहाँ हमारे दुःख और दुर्गति के कारण है । इनसे हमें अलग करने की शक्ति सिर्फ शब्द में ही है । जब हम शब्द की दिव्य धारा से जुड़ जाते हैं तब हम इस मायामय संसार से ऊपर उठ जाते हैं और दुःखी तथा व्यथित होना छोड़ देते हैं । सन्त इसीलिये शब्द की भक्ति और नाम के सुमिरन पर इतना जोर देते हैं ।

नामों के सुमिरन का प्रभाव ऊँचा उठाने वाला होता है । सुमिरन कर्मों की नीचे गिरानेवाली प्रवृत्ति को रोकता है और हमारी तवज्जह व सुरत को तीसरे तिल में एकाग्र

करने में सहायक होकर हमें शब्द से जोड़ता है। अपने भजन को अधिक लगन और नियम के साथ करने से आपको घटनाओं के 'क्यों' और 'कैसे' का पता चलेगा और उनकी वजह से होनेवाली पीडा कम हो जायेगी। फिर यदि भाग्य में होगा तो परिस्थितियाँ सुधर भी सकती हैं। परन्तु जो कुछ भी हो, अन्य चीजों से हटाकर आपको अपनी प्रीति आन्तरिक हकीकत अथवा शब्द-धुन में लगाना चाहिये। शान्ति और सुख का यही मार्ग है। इसका यह मतलब नहीं कि और सब सम्बन्ध एकाएक तोड़ दिये जाये। हमें चाहिये कि हरएक के प्रति अपने कर्तव्य निभाते रहे, परन्तु हमारा दिल कहीं और ही लगा रहना चाहिये।

दुर्भावना के द्वारा हम स्थिति को और भी जटिल अथवा पेचीदा बना देते हैं और कर्मों के नये बन्धन बाँध लेते हैं। अपना कर्तव्य अदा करे, जो सही और सत्य हो वह करे, परन्तु द्वेष या दुर्भावना के साथ नहीं। प्रेम के द्वारा दूसरों को जीते।

२०६—अगर मन में लगन हो और अभ्यास नियमित हो, तो उमर से कोई खास फ़र्क नहीं पड़ता। आप यह भी महसूस करेगे कि अगर आप शब्द से जुड़े रहे तो आपकी अधिकांश समस्याएँ अपने आप मुलझ जायेगी।

मनुष्य-जन्म का उद्देश्य मुक्ति प्राप्त करके वापस अपने घर जाना है। इसके लिये आवश्यक है कि संसार में अपने कर्तव्यों को निभाते हुए हम अपने ध्यान को इस जड़ संसार से समेट कर चेतनता के केन्द्र पर लाने का अभ्यास करना सीखें और इसमें अधिक से अधिक समय लगावे। इसके लिये वक्त और मेहनत दोनों की जरूरत है। इसीलिये मेहनत के साथ अभ्यास में जुटे रहना आवश्यक है।

२०७—आपकी बीमारी के बारे में सुन कर दुःख हुआ।

जो भी इलाज आपको माफ़िक आये और अच्छा लगे, वही कराये। हमारी बीमारियाँ हमारे अपने कर्मों के परिणाम हैं और अपनी मन की धाराओं या वृत्तियों को बदलने से बहुत फर्क पड़ सकता है। हालाँकि कर्मों के कुछ अंश को शायद भुगतना ही पड़े। उचित तो यह होगा कि आप अपने आपको सच्चे दिल और पूरी लगन के साथ अभ्यास और भक्ति में लगा दें तथा अपने दुश्मनों और निन्दा करने वालों से भी प्यार करें। शायद दुश्मनों के साथ ऐसा व्यवहार करना आपको कठिन प्रतीत हो, परन्तु आप कम से कम उनकी ओर से उदासीन रहते हुए आत्मा की अच्छाई और मालिक की दया-मेहर को याद करके सन्तोष कर सकते हैं। जब दूसरों के बुरे व्यवहार से आपके अन्दर नफरत और दुःख के भाव उठने लगें तब याद करें कि परमात्मा कितना अच्छा और दयालु है। इन जख्मों को भरने वाला यह सबसे अच्छा मरहम है।

इस जिन्दगी में हम जो कुछ भी चुका रहे हैं या भुगत रहे हैं ये एक ही जन्म के नहीं बल्कि अनेक जन्मों के कर्म हैं। हमें इनका विश्लेषण या छान-बीन करने के बजाय यह सोचना चाहिये कि किस प्रकार उन्हें चुका कर हम आजाद हों।

आप जिस प्रकार चाहें प्रार्थना कर सकते हैं। परन्तु जो कुछ मालिक चाहता है उसे प्रसन्नता-पूर्वक भेलने की शक्ति और साहस माँगना तथा उसकी रजा में राजी रहना सबसे अच्छी प्रार्थना है।

मोह और लगाव सब मुसीबतों की जड़ है। हम किसी से लगाव रखे बिना भी उसकी सहायता कर सकते हैं।

२०८—मैं आपकी कठिनाई को समझता हूँ, परन्तु मुझे खुशी है कि आप सहसूस करते हैं कि इन सभी कष्टों का

इलाज आत्म-नियन्त्रण और भजन-सुमिरन है । सन्त-मत समाज और जाति का त्याग नहीं सिखाता, पर साथ ही यह भी नहीं चाहता कि हम अपने बन्धनों को और मजबूत बनाते जायें, जिनको बाद में हमें ढीला करना पड़े ।

राधास्वामी मार्ग के बारे में लोगों को आप जरूर बता सकते हैं, परन्तु जिनको इस ओर रुचि है, उनको कुछ मोटी-मोटी बातें बताना ही काफी है । वे खुद ही इसके बारे में और पूछेंगे । और जिन्हें इस ओर रुचि नहीं है, उनके सामने कितने ही भाषण दिये जायें, कोई फायदा नहीं ।

जहाँ तक मन के भटकने का सवाल है, यह जन्म-जन्मान्तरों से बाहर रहता आया है और एक वस्तु से दूसरी पर भागते रहना इसकी आदत हो गयी है । भजन और सुमिरन ही इसका इलाज है । हमें निराश नहीं होना चाहिये, बल्कि धैर्य और स्थिरता के साथ यह उपाय करते रहना चाहिये; कुछ समय बाद मन काबू में आने लगेगा । यह हालत सिर्फ आपकी ही नहीं है, गुरु-शुरू में अधिकांश सत्संगी मन के भटकने की शिकायत करते हैं ।

आपको फोटो का ध्यान नहीं करना चाहिये, बल्कि आँखें बन्द करके मन में स्वरूप का ध्यान करना चाहिये । इससे आपकी कठिनाई कुछ हद तक हल हो जायेगी । फोटो आपके कमरे में रह सकता है, आप स्वरूप को याद करने में उससे सहायता ले सकते हैं, परन्तु अभ्यास के समय उसकी ओर न देखें और न उसका ध्यान करें । शब्द-धुन अन्तर में हमेशा मौजूद है, परन्तु एकाग्रता की कमी अथवा मन के भटकने के कारण हम उसे पकड़ नहीं पाते ।

आपके बारे में यही कहना है कि आप इस मार्ग पर हैं और जितनी अधिक आप इसमें प्रगति करेगे उतना ही अपने मित्रों और सम्बन्धियों को प्रभावित करेगे । सन्त-मत तीखी

आलोचना और नुक्ता-चीनी में नहीं, बल्कि मिठास और प्रेम के साथ समझाने में विश्वास रखता है ।

२०६—यह खुशी की बात है कि आप सन्त-मत में आ गये हैं और आपको शब्द के अभ्यास की दीक्षा मिल गयी है जो हमारे असली निज-घर को जाने का राज-मार्ग है । आँखों के केन्द्र पर ध्यान रखते हुए आप जितना अधिक भजन-सुमिरन और खास कर सुमिरन करेगे, उतनी ही आपके अन्दर प्रेम और विश्वास की भावना जाग्रत होगी और आप महसूस करेगे कि आप अकेले नहीं हैं ।

सतगुरु हमेशा आपके साथ है । उनका असली स्वरूप शब्द है और वह आपके अन्दर है । अब अभ्यास द्वारा ऊपर जाकर उस नूरी स्वरूप से मिलाप करना आपका काम है ।

जब सत्संग से दूर हों तो सन्त-मत का साहित्य पढ़े, इससे भी आपको अपने भजन में मदद मिलेगी ।

२१०—मुझे खुशी है कि आप अपने सिद्धान्तों पर दृढ़ हैं और शराब आदि प्रलोभनों के सामने नहीं झुकते । परन्तु बेहतर यह है कि ये वस्तुएँ, जिनकी हमारे लिये मनाही है, हम अपने दोस्तों को भी पेश न करे । मैं आपकी परिस्थिति और कठिनाइयों को समझता हूँ, परन्तु जब एक बार आपके दोस्तों को आपके सिद्धान्तों का पता चल जायेगा तो वे आपका दृष्टिकोण समझेगे और उसकी कद्र भी करेगे । अपने दोस्तों की सेवा और खातिर अन्य तरीकों से भी की जा सकती है । इस बारे में हुजूर महाराज जी भी यही सलाह दिया करते थे ।

२११—सतगुरु हमेशा अपने सत्संगियों के अग-संग है और उनकी सँभाल कर रहे हैं । आप अपना भजन-सुमिरन हर रोज बराबर करते रहें, जैसा कि नाम-दान के समय आपको बताया गया है । आप नियमित रूप से अपनी ओर से पूरी

कोशिश करें और बाकी सतगुरु पर छोड़ दे, वे हर बात की खुद सँभाल करेगे ।

अपने मेल-जोल में हमेशा अच्छी संगति रखें और ऐसा कोई काम न करे जो आप अपने सतगुरु की मौजूदगी में नहीं करते । वह हमेशा आप पर नजर रखते हैं, चाहे आपको उनकी उपस्थिति का एहसास या जानकारी न भी हो । एक सत्संगी होने के नाते आपको ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिये जिससे कि लोगो में आम संगत के बारे में बुरी धारणा बने । औरों को प्रभावित करने का सबसे अच्छा उपाय स्वयं अपने आदर्शों के अनुसार जीवन बिताना है । यह सारे प्रचार और उपदेश से कहीं अधिक प्रभावशाली और महत्वपूर्ण है । दूसरो को उपदेश देने से तो यह कहीं बेहतर है कि हम खामोश रहे और अपनी सम्पूर्ण रहनी और व्यवहार को सन्त-मत की शिक्षा के अनुसार ढाल ले ।

२१२—आपके पत्र से मालूम हुआ कि आपको बहुत छोटी उमर में हुजूर महाराज बाबा सावनसिंहजी से नाम-दान मिला था । यह एक बहुत बड़ा सौभाग्य है, क्योंकि ऐसे सतगुरु से मिला हुआ नाम समय आने पर अवश्य फल देगा । कोई बात नहीं यदि आपने अभी तक इस अवसर का लाभ नहीं उठाया, परन्तु इसका यह मतलब नहीं कि आप अब भी उस अवसर की उपेक्षा करते रहें । पिछली भूल को सुधारने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि अब से आप अपने समय का सही उपयोग करे ।

नाम-दान के बाद से सतगुरु अपने शिष्य के अन्तर में हमेशा मौजूद रहते हैं । इसके बाद शिष्य को तो सिर्फ इतना करना है कि वह अपनी तबज्जह या सुरत को बाहर से हटा कर ज्यादा से ज्यादा अन्दर की ओर ले जाये ।

अपने अन्य सत्संगी बन्धुओं के प्रति प्रेम और आदर की

भावना का होना बहुत अच्छी बात है । इस प्रेम व आदर का होना तो ठीक है परन्तु उन्हें उपदेश देना या सिखाने की कोशिश करना अलग बात है । औरों को समझाने और शिक्षा देने के पहले मनुष्य को खुद उन बातों का ज्ञान होना चाहिये । एक अधूरा शिक्षक केवल अधूरे विद्यार्थी ही तैयार कर सकेगा । जब सन्त किसी को अपना कार्य करने के लिये नियुक्त करते हैं, तो उसके पीछे उनकी शक्ति काम करती है । परन्तु जो लोग उस काम को स्वयं हाथ में लेकर करना चाहते हैं, उनके साथ यह शक्ति नहीं होती ।

जो सलाह आपको दी गयी थी वह आपके ही लाभ के लिये थी, और समय आने पर आपको इसका पता चलेगा । अपने व्यवहार, आचरण और प्रेमपूर्ण बर्ताव के द्वारा ही आप सत्संगियों की सहायता कर सकते हैं और उन्हें प्रेम और भक्ति की प्रेरणा दे सकते हैं । परन्तु सबसे पहली और सब से जरूरी बात यह है कि आप अपना भजन और सुमिरन बराबर करे अर्थात् हर रोज ढाई घण्टे अभ्यास में लगाये— दो घण्टे सुमरिन में और आधा घण्टा भजन अथवा अन्दर शब्द को सुनने में ।

भजन-सुमिरन की दिशा में आपके प्रयासों का हाल जानने और आपको यथा-सम्भव सहायता देने में मुझे खुशी होगी । कृपया अपनी पढ़ाई की उपेक्षा न करें । दोनों बातें साथ-साथ होनी चाहिये । पहले कर्तव्य आता है । जो मनुष्य अपनी सासारिक जिम्मेदारियों और कर्तव्यों को नहीं निभाता वह बहुधा अपने आत्मिक कर्तव्यों की भी परवाह नहीं करता ।

२१३—आपने अपने पहले पत्र में सलाह और आशीर्वाद माँगे थे । मैंने आपको सलाह दी थी कि जहाँ भी आपको सुविधा हो अपना व्यापार करें और आजीविका

कमायें, परन्तु सन्त-मत के सिद्धान्तों को हमेशा याद रखें और अपना भजन-सुमिरन नियमित रूप से करें। मालूम होता है कि आपने सलाह के अनुसार काम नहीं किया और मास आदि का इस्तेमाल न करने के अपने वादे को भी तोड़ दिया है।

यह सच है कि सतगुरु हमेशा अपने शिष्य के अग-संग है। परन्तु यदि शिष्य सतगुरु से मिलने के लिये अन्तर में झाँकने तक की कोशिश नहीं करता और सन्त-मत के सिद्धांतों के ही विरुद्ध आचरण करता है, तो क्या किया जा सकता है? अगर आप अपना भजन-सुमिरन नहीं कर सकते तो मास आदि न खाने की अपनी प्रतिज्ञाओं को तोड़ कर कम से कम अपने कर्मों का बोझ तो मत बढ़ाइये। भजन में बैठकर सतगुरु से अन्तर में प्रार्थना कीजिये।

२१४—मैं प्रसन्न हूँ कि आप शाकाहारी आहार पर वगैर किसी कठिनाई के दृढ़ रह सके हैं। इससे आपको अवसर मिलेगा कि अपने भोजन के बारे में पूछने वालों को आप सन्त-मत के सम्बन्ध में कुछ बतायें। ये पूछने वाले सच्चे जिज्ञासु और साधारण प्रश्नकर्ता, दोनों ही हो सकते हैं। जब भी समय मिले आप भी सन्त-मत की पुस्तकें पढ़ें और सोने से पहले भजन में बैठें। सोने से पहले, विस्तर में लेटे हुए भी सुमिरन किया जा सकता है। आप अपना मन और ध्यान जितना अधिक सतगुरु में रखेंगे उतनी ही मदद मिलेगी। परन्तु इसका यह मतलब नहीं कि आप उस काम की उपेक्षा करें जिसके लिये आपको वहाँ भेजा गया है।

जहाँ तक औरों से बात करने और उन्हें अपना दृष्टिकोण समझाने का सवाल है, आप अधिक से अधिक शिष्ट, नम्र और उदार रहे। लोगों के हृदय को जीतने और अपने विचारों के लिये आदर प्राप्त करने का यही उपाय है। इसके

सिवाय, शब्दों के बनिस्वत व्यवहार का असर कहीं अधिक होता है ।

२१५—.....की मृत्यु के बारे में आपका पत्र मिला । शरीर का यही धर्म है । फिर भी सत्संगियों को मृत्यु का कोई डर नहीं होता, क्योंकि उनका आधार सतगुरु है ।

अच्छे लोग इस जेलखाने से जल्दी छुटकारा पा जाते हैं, क्योंकि उनके कर्मों का कर्ज हलका होता है । जिन्हें हम प्यार करते हैं उनकी मृत्यु के समय उनके पास रहने की इच्छा स्वाभाविक है, पर मालिक की मौज ही ऐसी थी, मालिक जानता है कि हमारे लिये सबसे अच्छा क्या है । अपने शोक में मेरी सहानुभूति स्वीकार करे, और इस विचार से अपने दुःख को शान्त करे कि मालिक की यही मौज थी और कम से कम, जानेवाले के लिये तो सब तकलीफों का अन्त हो गया है ।

२१६—मुझे आपका प्रेम और भक्ति से परिपूर्ण पत्र मिला । सन्त-मत के प्रति आपकी इतनी गहरी रुचि को देख कर मैं बहुत खुश हूँ । हमारे जीवन का उद्देश्य यही है । आपके पिछले संस्कार आपको इस ओर इतनी गहरी कशिश के साथ खींच रहे हैं, परन्तु फिर भी आपको सन्त-मत का पूरा अध्ययन करना चाहिये । अगर कुछ पूछना जरूरी समझे तो मुझे लिखने में संकोच न करे ।

२१७—मैं अच्छी तरह समझता हूँ कि आपको नाम लेने की कितनी तीव्र इच्छा है । इसमें मैंने जान बूझ कर देर इसीलिये की है कि आप सन्त-मत की अपनी खोज पूरी कर सकें । अगर मनुष्य की सारी जिन्दगी ही इस खोज में बीत जाय, तो भी यह समय खोना नहीं है बल्कि उसका उत्तम उपयोग है, क्योंकि इससे भविष्य के लिये एक मजबूत बुनियाद पड़ेगी जिस पर बना हुआ निर्माण भी मजबूत

होगा । इसीलिये यह आवश्यक है कि सन्त-मत के मार्ग को अपनाने से पहले इसके बारे में पूरी छान-बीन और गहरी खोज कर ली जाय ।

एक बार फैसला कर लेने के बाद आपको चाहिये कि छान-बीन करना छोड़ कर अपने ज्ञान को व्यावहारिक रूप दे अर्थात् उस पर अमल करे । यह मनुष्य-जन्म एक दुर्लभ अवसर और मालिक की अनमोल वरिष्ठता है, क्योंकि जीवन के असली उद्देश्य—आत्म-ज्ञान—की प्राप्ति मनुष्य चोले में ही हो सकती है । हमें चाहिये कि अपने सासारिक कर्तव्यों को निभाते हुए एक सामान्य मनुष्य की तरह रहे, परन्तु अपने असली उद्देश्य और मंजिल को कभी न भूले ।

२१८—मैं खुश हूँ कि आप दोनों ने नाम ले लिया है । यह जीवन को आसान बनाता तथा अभ्यास में सहायक होता है, क्योंकि अब पति और पत्नी दोनों का झुकाव एक ही दिशा में हो जाता है ।

हाँ, परमात्मा अपने ही रहस्यमय तरीकों से काम करता है और 'क्यों और कैसे' पूछना हमारा काम नहीं है । केवल उसकी दया-मेहर से ही हमारी आँखें खुलती हैं और हमारे अन्तर में हलचल पैदा होती है, क्योंकि वह हम सबके अन्दर मौजूद है । हमें उसे बाहरी जगत में नहीं, बल्कि अपने अन्तर में ही सतगुरु और शब्द की सहायता से ढूँढना है । शब्द वह दिव्य सत्ता है जिसने हमें बनाया है और जो हमारी सँभाल कर रही है ।

डाक्टर जॉनसन के कथन का मतलब यह है कि अगर हम अपना भजन प्रेम, विश्वास और श्रद्धा की भावना के साथ शुरू करें (अथवा भजन शुरू करते समय इन भावनाओं के साथ मन ही मन एक छोटी सी प्रार्थना करें) तो हम

अपने आपको सतगुरु के निकट सम्पर्क में ले आते हैं या लाने की ओर बढ़ते हैं ।

अगर सुबह तीन बजे बिना कठिनाई के भजन में बैठा जा सके तो यह सुबह छः बजे बैठने से कहीं अच्छा है, क्योंकि सुबह तीन बजे न केवल चारों ओर शान्ति रहती है और मन दिन भर के भटकाने वाले खयालों से मुक्त रहता है, बल्कि सम्पूर्ण वातावरण दिव्य धाराओं से परिपूर्ण रहता है । फिर भी काफी हद तक यह मनुष्य के स्वभाव और उसकी परिस्थितियों पर निर्भर रहता है । यह समय कुछ लोगों को अनुकूल मालूम देता है, जब कि औरों के लिये कठिन होता है ।

अभ्यास के समय को धीरे-धीरे बढ़ाना अच्छा है । बढ़ाकर उतना समय कर ले जितना कि आप अधिक से अधिक दे सकते हैं, और उस बढ़ाये हुए वक्त पर कायम रहे । उसमें वापस कमी नहीं आनी चाहिये । मन्द किन्तु अडिग चाल वाला अन्त में विजयी होता है ।

मन एक बन्दर के समान है जो कैद होकर निश्चल बैठना पसन्द नहीं करता । एक स्थान से दूसरे स्थान और एक विचार से दूसरे विचार पर उछलते फिरना इसका स्वभाव है, मानो यह उस सुख की तलाश में हो जो वह कभी त्रिकुटी में प्राप्त करता था । जब वह शब्द को पकड़ सकेगा, तब स्थिर होगा । वह युगों से बाहर भटक रहा है और अब उसे अन्दर जाने में कठिनाई होना स्वाभाविक है । सुमिरन वह मन्त्र है जो उसे धीरे-धीरे अन्दर की ओर प्रेरित करता है । परिश्रम और लगन से जुटे रहिये, फिर वह वक्त बढ़ता जायेगा जब कि मन आपके—असली 'आप' के—वश में रहेगा ।

आप दोनों एक ही कमरे में अभ्यास कर सकते हैं । पर

आपके लिये यह उचित नहीं है कि आप अपने अनुभवों का आदान-प्रदान करें, कम से कम फिलहाल तो नहीं ।

२१६—जिस सत्य की आपको तलाश है उसकी प्राप्ति ही हमारी जिन्दगी का असली उद्देश्य और प्रयोजन है । क्योंकि यह खोज केवल मनुष्य-जन्म में ही की जा सकती है, इसलिये हमें हकीकत या सत्य की खोज में कोई कसर नहीं रखना चाहिये । यह खोज हमें अपने अन्दर ही करनी चाहिये । यह ठीक ही कहा गया है कि 'खुदा की वादशाहत हमारे अन्दर है' । परन्तु वगैर किसी खेवट की सहायता के हम इस अनजाने सागर को पार नहीं कर सकते ।

२२०—वास्तव में नाम हमारे जीवन का परम सत्य है और वे लोग भाग्यशाली हैं जिन्हें नाम का मार्ग बता दिया गया है और जो उस पर चल रहे हैं । 'नाम', 'लोगोस' 'वर्ड', 'शब्द', सबका असल में एक ही अर्थ है । शब्द के द्वारा ही हम अपने आपको इस जड़ तथा नाशवान संसार से हटा कर हकीकत से जुड़ सकते हैं । सन्त-मत के द्वारा आप अपने दैनिक सामान्य जीवन में वगैर कोई दखल दिये ऐसा कर सकते हैं । आप किसी भी व्यवसाय में लगे हों और कही भी हों, अपनी भक्ति और अभ्यास के लिये आप कुछ समय निकाल सकते हैं और तब धीरे-धीरे आपका पूरा जीवन ही बदल जायेगा ।

सुमिरन अथवा दिये गये पवित्र नामों का जाप जादू का काम करता है । दरअसल सुमिरन पर जितना भी जोर दिया जाय कम है । सुमिरन दोनों भौहों के बीच में ध्यान को जमा कर श्रद्धा और नियमितता के साथ करना चाहिये । सुमिरन के द्वारा हम अपनी सुरत को तीसरे तिल में एकत्रित कर लेते हैं और फिर शब्द से जुड़ते हैं, जो कि हमें आगे ले जाता है ।

सतगुरु का शरीर भी शब्द का ही मूर्तिमान या प्रकट रूप है। बाहर वे हमें अपने देह-स्वरूप में समझाते और उपदेश देते हैं, और अन्दर अपने शब्द-स्वरूप में हमारी मदद और रहनुमाई करते हैं। श्रद्धापूर्वक किया गया सुमिरन और देह-स्वरूप सतगुरु की प्रीति और भक्ति हमें अन्दर शब्द-स्वरूप से मिलाते हैं। सतगुरु अपने शिष्य की प्रगति पर नजर रखते हैं और उसकी सँभाल और सहायता करते हैं, परन्तु शिष्य को इसका बोध अन्दर जाने पर ही हो सकता है।

भजन और सुमिरन भी सतगुरु की सेवा है, और यही सबसे उत्तम और सतगुरु के पसन्द की सेवा है।

२२१—वास्तव में, ब्रह्मचर्य सबसे अच्छा उपाय है, परन्तु केवल तभी जबकि उसे परस्पर स्वीकृति और बगैर किसी दबाव के अपनाया जाये। ने जो 'निरापद काल' की विधि बतलाई है, वह इसके बाद सबसे अच्छा उपाय है। पारिवारिक शान्ति और एकता भंग नहीं होनी चाहिये।

मैं खुश हूँ कि आप सन्तों के इस मार्ग पर चलने के लिये उत्सुक हैं। आपको अपने अभ्यास में एक सच्चा मार्ग-दर्शक और मित्र मिलेगा।

२२२—असफल अभ्यास की वजह गलत तरीके, सांसारिक पदार्थों में बहुत अधिक रुचि या बहुत ज्यादा दुनियावी आकर्षण हो सकते हैं, क्योंकि ये अभ्यास के समय ध्यान को एकाग्र करने में बाधा डालते हैं। यह कर्मों के जोर की वजह से भी हो सकता है। समय के साथ इन सब पर विजय पाई जा सकती। अगर लगन-पूर्वक काफी देर तक सुमिरन किया जाय तो उससे ये बाधाएँ दूर हो सकती हैं और अन्दर जाने का चाव भी उत्पन्न हो सकता है। वास्तव में सुमिरन इस सम्पूर्ण प्रणाली की बुनियाद है। सुमिरन का असली ध्येय,

ध्यान को बाहर की सभी वस्तुओं की ओर से समेट कर, बगैर किसी जोर या दवाव के, तीसरे तिल में ठहराना है ।

विवाह कोई बाधा या रुकावट नहीं है, परन्तु अधिक विलासिता से बचना चाहिये । कर्मों को पूरा करने का और नये कर्मों को इकट्ठा करने से बचने का सबसे अच्छा उपाय यही है कि सभी बातों को कर्तव्य की भावना के साथ किया जाय । जीवन का यह दृष्टिकोण और नियमित अभ्यास अर्थात् भजन-सुमिरन, कर्मों के जाल से छुटकारा पाने और आध्यात्मिक उन्नति करने का सर्वोत्तम मार्ग है ।

२२३—मन केवल सारे शरीर में ही नहीं बल्कि संसार के नाना पदार्थों में भी फैला हुआ है, क्योंकि युगों से हम बाहर देखने के आदी हो चुके हैं, अन्दर देखने के नहीं । हमारी असली समस्या तो अपने ध्यान को बाहर की वस्तुओं से तथा शरीर की ओर से हटा कर दोनो भौहों के बीच के केन्द्र पर स्थिर करना है । आँखों को बन्द कर लेना चाहिये क्योंकि इन बाहर की आँखों से हमें इस केन्द्र को नहीं देखना है, बल्कि अपनी तबज्जह को यहाँ पर जमाना है । सतगुरु के बारे में, उनके कार्य और सत्संग के बारे में चर्चा करने से भी एकाग्रता में सहायता मिलती है ।

२२४—आपने 'बिना किसी शर्त के समर्पण' के बारे में लिखा है । निस्सन्देह सन्त-मत में यह आध्यात्मिक उन्नति की बुनियाद है, परन्तु इसे प्राप्त करना बहुत कठिन है । जब तक हम नौ द्वारों को खाली करके अन्दर सतगुरु से मिलाप नहीं कर लेते, बिना शर्त का समर्पण वास्तव में सम्भव नहीं है, यद्यपि बाहरी समर्पण भी बहुत अच्छा है । उस आन्तरिक दर्शन के लिये पूरी कोशिश कीजिये । तब बिना शर्त का समर्पण प्राप्त होगा जो एक बार में ही आपकी सब समस्याओं को सदा के लिये हल कर देगा ।

कृपया अपना तमाम खाली वक्त भजन-सुमिरन में लगायें ताकि इस उत्तम ध्येय को पा सकें तथा अन्य लोगों के बारे में चिन्ता न करें ।.....औरों की सहायता करने का सबसे अच्छा तरीका पहले अपनी सहायता करना और दूसरों के लिये खुद को एक मिसाल बनाना है ।

सबसे उत्तम और सतगुरु के पसन्द की जो सेवा आप कर सकते हैं वह है नियमित रूप से तथा जो भी खाली वक्त मिले, उसमें भजन-सुमिरन करना ।

२२५—सबसे जरूरी बात तो अन्दर जाना और शब्द से प्रत्यक्ष या सीधा आत्मिक सम्बन्ध स्थापित करना है । यह आपकी सब समस्याओं को अपने आप सुलझा ही नहीं देगा, बल्कि आपको आत्म-ज्ञान के मार्ग पर तेजी से बढ़ायेगा भी । असल में अपना निजी अभ्यास या प्रयास तथा निजी अनुभव ही तो खास बात है । . . . मेरे खयाल से, इस प्रकार आप खुद की मदद भी करेगे और इन सब वस्तुओं से अलग रहकर अपने सतगुरु (हुजूर महाराज जी) के आदेशों का पालन भी करेगे; और जब महाराजजी ने आपसे फरमाया था कि 'आपके और आपके ध्यान के बीच कोई भी चीज नहीं आनी चाहिये' तो उनका यही मतलब था । आप जो महसूस कर रहे हैं उसे मैं अच्छी तरह समझता हूँ । यह मन की कमजोरी के कारण है और इसी कमजोरी पर आपको भक्ति तथा भजन-सुमिरन से विजय पानी है । जिन्होंने अपनी खुद की समस्याओं का सन्तोषजनक समाधान कर लिया है, केवल वे ही वास्तव में औरों की सहायता करने के योग्य होते हैं ।

शब्द-भक्ति के सिवाय इस संसार की कोई भी वस्तु मृत्यु के समय और मृत्यु के बाद हमारी सहायता नहीं कर सकती । शब्द-भक्ति ही सबसे जरूरी और सार वस्तु है । अतीन्द्रिय दृष्टि तथा इस प्रकार की अन्य बातों का आप काफी

अनुभव कर चुके हैं । अब समय आ गया है कि आप अपना सम्पूर्ण ध्यान और पूरा खाली वक्त केवल भजन-सुमिरन में लगायें, यही आपका साथ देगा ।

कृपया याद रखे कि आपके अपने आन्तरिक अनुभव आपकी निजी सम्पत्ति है और इन्हें दूसरों को नहीं बताना चाहिये और न उन्हें इस भेद में शरीक करना चाहिये । हर-एक सत्संगी को अपने आन्तरिक अनुभव अपने तक ही रखना चाहिये और उनके बारे में अपने सतगुरु के सिवाय और किसी से न तो चर्चा करना चाहिये और न लिखना ही चाहिये । यह सलाह सत्संगी के अपने फ़ायदे के लिये है ।

२२६—मैं यह जानकर बहुत खुश हूँ कि आप शान्ति का अनुभव करते हैं और अपने असली काम अर्थात् भजन-सुमिरन में लीन हैं । यही सबसे जरूरी चीज़ है और यही आपके काम आयेगी । संसार की पसन्दगी और प्रशंसा का कोई मूल्य नहीं । हमारा खास काम तो उन बन्धनों को तोड़ना है जो हमें इस संसार में जकड़े हुए हैं और जो हमें इस काल के देश से निकलने नहीं देते । यह सुरत को सुमिरन और शब्द में लगाने से ही हो सकता है, क्योंकि केवल शब्द ही हमें काल की सीमा से परे सचखण्ड में ले जा सकता है । पर जब तक हमारे अन्दर शिकायतें, अधूरी इच्छाएँ और लालसाएँ हैं, तब तक हमें बार-बार नीचे गिरना पडता है ।

आपको जो भी अनुभव होते हैं, उन्हें अपने तक ही रखें । आपने जो वर्णन किया है वह तो अभी केवल शुरुआत ही है । सबसे जरूरी तो यह है कि आप शब्द से जुड़ जायें, अपने आपको उसमें लीन कर दें, ताकि वह आपको ऊपर के रूहानी मण्डलों में ले जा सके । हमारी भक्ति और हमारे भजन-सुमिरन के अभ्यास का असर हमारे रोज के व्यवहार और रहन-सहन में झलकता है । जैसी कि कहावत है, 'हाथ कंगन को आरसी क्या ।'

अन्दर प्रकाश, रंग और आवाजें कई स्थानों पर हैं। उन पर अधिक ध्यान न देना ही अच्छा है, क्योंकि ये हमारे उद्देश्य या हमारी मजिल नहीं है। हमारा ध्येय तो शब्द के साथ एक हो जाना है और वहाँ पहुँचना है जहाँ से कि शब्द अलग-अलग मण्डलों में से होता हुआ आ रहा है। कृपया अपने ध्यान को घण्टे के शब्द पर लम्बे समय तक लगाये रखिये।

जब सत्संगी शरीर से निकलना शुरू कर देता है, चाहे वह थोड़े समय के लिये ही क्यों न हो, तो संसार तथा अपने लगावों के प्रति उदासीन हो जाता है। पर यह उदासीनता की भावना तभी बनी रह सकती है जब कि वह अपने अभ्यास में नियमपूर्वक बहुत देर तक बैठता रहे और यह क्रम लम्बे अरसे तक चलता रहे।

२२७—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण बदल गया है और आप अब अनुभव करने लगे हैं कि हमारा एक-मात्र सच्चा मित्र या साथी शब्द ही है। वास्तव में अपनी हाल ही की यात्रा में आपको इसका व्यावहारिक अनुभव हुआ है, जिसका आपने वर्णन किया है।

संसार के रिश्ते-नाते और सासारिक लगाव केवल अस्थायी ही नहीं, बल्कि दुःख और सूनेपन की भावना को पैदा करने वाले भी हैं। इस संसार में हम सभी अकेले हैं, परन्तु हम ऐसा महसूस नहीं करते। जितनी जल्दी हम यह महसूस करने लग जायें उतना ही अच्छा है, क्योंकि तभी हम उस वस्तु के साथ जुड़ सकेंगे जो कि सच में हमारी है। निस्सन्देह वह वस्तु शब्द ही है।

२२८—मुझे आपके भजन-सुमिरन में प्रगति और स्वास्थ्य में सुधार के बारे में जानकर खुशी हुई। शान्ति अन्दर से आती है, बाहर इच्छाओं और तृष्णाओं की पूर्ति से नहीं।

शब्द से प्राप्त होने वाली शान्ति के समान संसार में और कोई शान्ति नहीं है। सुमिरन के द्वारा अपनी सुरत को नौ द्वारों से समेटना इस साधना की बुनियाद है। अभ्यासी कभी-कभी सुमिरन की उपेक्षा करते हैं और अभ्यास के इस आवश्यक अंग पर समय और ध्यान नहीं देते, जिसके फलस्वरूप सिमटाव अधूरा होता है। सुरत के शब्द के साथ जुड़ने और उसमें लीन हो जाने से जो शान्ति, सुख और आनन्द मिलता है उससे बढ कर और कोई शान्ति, सुख और आनन्द नहीं है। जिन्हें भी नाम मिल गया है, वे सब शब्द-भक्ति और सतगुरु-भक्ति के द्वारा एक दिन सचखण्ड पहुँचेंगे। सतगुरु का असली स्वरूप भी शब्द ही है और उनके आदेशों का प्रेम और विश्वास के साथ पालन करना सतगुरु-भक्ति है। सतगुरु-भक्ति ही हमें शब्द-भक्ति की ओर ले जाती है।

२२६—‘आवाजों’ के बारे में आपसे मैं यही कहूँगा कि इन आवाजों पर अधिक भरोसा न करे, जब तक कि सुरत सिमट कर ऊपर न आ जाय और अन्य प्रामाणिक लक्षण न मिले। कई बार अभ्यासी को आवाजे सुनाई देती हैं जो ऊपर के मण्डलों से आनेवाली प्रतीत होती हैं, परन्तु वे केवल नकली आवाजे हैं और विरोधी शक्ति अथवा काल द्वारा अभ्यासी या नये शिष्य को गुमराह करने के लिये भेजी जाती है। (इसीलिये यह चेतावनी दी जाती है कि केवल द्राहिनी ओर या बीच में से आनेवाली आवाज को ही सुनना चाहिये।)

२३०—मैं आपका ध्यान उस अनुवाद की ओर खीचना चाहूँगा, जो आपको भेजा गया है ... जिसका विषय यह है कि ‘हरएक को अपने सतगुरु का ही ध्यान करना चाहिये’ अर्थात् जिन सत्सगियों को हुजूर महाराज जी से नाम मिला है उन्हें हुजूर महाराज जी का ही ध्यान करना चाहिये और उनके ही दर्शन की प्यास पैदा करनी चाहिये। इसी प्रकार,

जिन्हे सरदार बहादुर महाराज जी से नाम मिला है, उन्हें सरदार बहादुर महाराज जी के ही दर्शन की इच्छा करनी चाहिये। निस्सन्देह आपको यह भी मालूम है कि हमारे पिछले दोनों महान सतगुरुओं में से किसी ने भी अपने फोटो सत्संगियों के पास भेजने की अपने अन्तिम वर्षों के सिवाय कभी इजाजत नदी दी, और तब भी उन्होंने बार-बार चेतावनियाँ दीं कि सतगुरु का अन्दर ध्यान करने के लिये फोटो का उपयोग नहीं करना चाहिये, बल्कि सिर्फ सतगुरु को पहचानने के लिये फोटो रखे जा सकते हैं।

२३१—लोग किसी भी मत या फिलासाफी के बारे में अपनी राय उसकी व्याख्या या प्रतिपादन से नहीं बनाते, बल्कि उसको मानने वालो पर पड़ने वाले प्रभाव तथा उसके अनुयायियों के जीवन में आने वाले परिवर्तनों से बनाते हैं। सभी सामाजिक, धार्मिक और दार्शनिक नेता निरन्तर जनता की नजर में रहते हैं और खुली आलोचना के विषय बनते हैं। और तो और, उनके कार्यों और उद्देश्यों का अर्थ भी हमेशा उदारतापूर्वक नहीं किया जाता। लोगों की इस आलोचना को कोई जितना अधिक सह सकता है, उतना ही वह अपने उद्देश्य की पूर्ति में सफल हो सकता है। कोई वस्तु मनुष्य को इतना अनासक्त, इतना महान और इतना ऊँचा नहीं बना सकती जितना कि निरन्तर, और लगन पूर्वक किया गया भजन-सुमिरन बनाता है। इसमें भी भजन अर्थात् शब्द को सुनने का असर बहुत अधिक होता है। शब्द को सुनने का यह अभ्यास जितना भी करें कम है। (परन्तु निस्सन्देह पहले सुमिरन करना चाहिये।)

२३२—पिछले जन्मों के सम्बन्धी हमारे वर्तमान जीवन में मिलते अवश्य हैं, परन्तु पुराने सम्बन्धों को फिर से उभारना गलत है, क्योंकि इससे हम काल और कर्मों के जाल में

फँस जाते हैं। ऐसे सम्बन्धों को मन बहुत जल्दी पहचान लेता है, परन्तु यह खतरनाक है और हमारे पतन का कारण बन सकता है। हमारे राग और लगाव हमें इस संसार में लाये है और इस दुःख-दर्द की नगरी में हमारे जन्म लेने का कारण बने हैं, जबकि हम इस नगरी से छुटकारा पाना चाहते हैं। सन्त हमें कर्मों को भुगतने और उन्हें नष्ट करने का उपाय सिखाते हैं, ताकि हम उनके बाधक प्रभाव और नीचे खींचने वाले असर से मुक्त होकर अपने मालिक और सतगुरु के चरणों में पहुँच जायें।

२३३—आप जानते ही हैं कि हम सबको अपने-अपने प्रारब्ध कर्म भोगना पड़ते हैं। यह कानून अटल है; परन्तु नाम या शब्द के अभ्यास के द्वारा हमें कर्मों के दुःख या पीड़ा से ऊपर उठने और आत्म-विश्वास तथा शान्ति के साथ परिस्थिति का सामना करने की शक्ति प्राप्त होती है। जितना ज्यादा सुमिरन और भजन हम करते हैं, उतना ही शरीर से ऊपर उठ जाते हैं और शरीर को होने वाले कष्टों के प्रति उदासीन हो जाते हैं। लेकिन फिर भी, कर्मों का लेखा तो सबको चुकाना ही पड़ता है।

२३४—फार्म में फालतू बैलों का प्रश्न बड़ा कठिन और जटिल है। इसके बारे में.....से भी बात-चीत हुई थी। अगर बैलों का फर्म पर कोई उपयोग नहीं है, तो उन्हें निका-लना तो होगा ही। उन्हें किसी खरीददार को बेच दे परन्तु, वध के खयाल से न बेचे। उसके बाद खरीददार जो कुछ भी करता है यह उसकी ज़िम्मेदारी है, आपकी नहीं। दूसरे लफ्जों में, उन्हें वध के लिये नहीं बेचना चाहिये, परन्तु खरीददार उनका क्या करता है इससे आपको कोई सरोकार नहीं। किसी हालत में भी जानवरों को वध के लिये नहीं पालना चाहिये और न ही किसी सत्संगी को सूअर या मुर्गी पालने का व्यापार करना चाहिये।

२३५—सन्त-मत की साधना में मन को शरीर से अलग नहीं किया जाता बल्कि उसे शरीर के अन्दर ही ऊँचे रूहानी मण्डलों में ले जाया जाता है और धीरे-धीरे कुछ समय बाद अभ्यासी को इतना नियन्त्रण प्राप्त हो जाता है कि वह जब चाहे अन्तर में चढाई करे और जब चाहे नीचे आ जाये । परन्तु, जब इच्छा हो तब अन्दर जा सकने की अवस्था पर पहुँचने में काफ़ी समय लगता है, क्योंकि मन को युग-युगान्तरों से बाहर भटकने की आदत पड़ी हुई है ।

हमारा शरीर पिण्ड या आलमे-सगीर है और इसलिये इसमें ब्रह्माण्ड या आलमे कबीर की सभी विशेषताएँ मौजूद हैं । मन और तवज्जह को मस्तक के ऊँचे केन्द्रों पर लेजाने का कार्य सतगुरु की पूरी देख-भाल और सँभाल में किया जाता है । यह धीरे-धीरे किया जाता है और इसके लिये अभ्यासी को अपना रोज का व्यवसाय नहीं छोड़ना पड़ता । इसलिये इसमें कोई एकाएक विच्छेद या परिवर्तन नहीं करना पड़ता, जो कि कभी-कभी खतरनाक हो सकता है ।

इस अभ्यास की पहली अवस्था है ध्यान को दोनो भौहों के बीच में केन्द्रित करना और उसे वहाँ स्थिर रखना और पूरी तरह से नहीं तो कम से कम काफ़ी हद तक, दिन के बाकी वक्त में भी ध्यान को वही टिकाये रखना । इस अवस्था को प्राप्त करने के लिये काफ़ी समय और अभ्यास की ज़रूरत है, क्योंकि अभ्यासी को इस अवस्था में रहने का आदी होना पड़ेगा । एक फ़ारसी कहावत है, “दिल बा यार, दस्त बा कार” अर्थात् अपने हाथों को अपने काम में लगाओ लेकिन मन को अपने दोस्त के खयाल में रखो ।

जब सुरत या तवज्जह अपने केन्द्र पर सिमट कर काफ़ी एकाग्र हो जाती है, तो वहाँ से शब्द के सहारे ऊपर की यात्रा शुरू की जाती है । सतगुरु (जो कि स्वयं शब्द ही है) निरन्तर सहायता और मार्ग-दर्शन करते हैं ।

२३६—जहाँ तक साइन्टोलॉजी और उसके इस दावे का सवाल है कि उसके द्वारा मनुष्य का आचरण और दृष्टिकोण सुधारा जा सकता है, यह आपको मन की पहुँच से परे नहीं ले जाता, बल्कि यह आपको मन पर अधिक से अधिक निर्भर बनाता है। यद्यपि इस विज्ञान का सम्बन्ध ऊँचे या सूक्ष्म मन से है, फिर भी यह सन्त-मत के आदर्शों से बहुत नीचे है।

२३७—आपने 'सुन्न' के बारे में जो पूछा है, वह इतना अमली या व्यावहारिक सवाल नहीं, जितना कि किताबी या सैद्धान्तिक है। 'सुन्न' संस्कृत शब्द 'शून्य' का प्राकृत रूप है जिसके अर्थ है रिक्तता या खालीपन। परन्तु ये 'सुन्न' वास्तव में खाली या रिक्त स्थान नहीं हैं और जिसने अपना रूहानी सफर पूरा नहीं किया है उसके लिये नीचे के 'सुन्नो' के बारे में चर्चा करना व्यर्थ है तथा उनमें जाना खतरे से खाली नहीं है। सतगुरु हमें केवल उन्हीं 'सुन्नो' के बारे में बतलाते हैं जो हमारी ऊपर की यात्रा में सहायक होते हैं। सचखण्ड पहुँच जाने के बाद ही अभ्यासी को कही भी जाने और कुछ भी देखने की इजाजत दी जा सकती है, क्योंकि तब उसके गुमराह होने की कोई सम्भावना नहीं रहती।

२३८—ऐसा लगता है कि मिस्टिक बाइबिल* को लोगों ने बहुत पसन्द किया है। लेखक सन्त-मत को बड़ी अच्छी तरह से समझते हैं और उन्होंने इस पुस्तक में उसे ईसाई-धर्म के दृष्टिकोण से—अर्थात् बाइबिल के पुराने और नये टेस्टामेंट से—समझाया है; जैसे कि हिन्दुस्तान में उसे ग्रन्थ साहिब, रामायण तथा अन्य धर्म-ग्रन्थों के दृष्टिकोण से समझाया जाता है। हाँ, इसमें यहूदियों और ईसाइयों के

* डाक्टर रेन्डाल्फ स्टोन द्वारा लिखी पुस्तक का नाम।

लिये विशेष सुझाव और प्रेरणा है और इससे उन्हें सन्त-मत को समझने में सहायता मिलेगी ।

आपने जो महात्माओं की रूहानी पहुँच के बारे में लिखा है, उस सम्बन्ध में यही कहना है कि ओम् से मन और स्थूल संसार की उत्पत्ति हुई है; परन्तु सन्त-मत के महात्मा हमें उससे कहीं ऊपर ले जाते हैं । हमें उनकी महानता और महिमा का आभास केवल तुलना से ही लगता है ।

२३६—यह वास्तव में एक महान अवसर है और जिसे नाम-दान की प्राप्ति का सौभाग्य मिला है उसे चाहिये कि अपना अधिक से अधिक समय और ध्यान इस मार्ग में प्रगति करने की ओर लगाये । सतगुरु अपने शिष्य की कोशिश और अभ्यास की निगरानी करते हैं, परन्तु कोशिश तो शिष्य को स्वयं ही करनी है ।

अभ्यास बड़े प्रेम और लगन के साथ शुरू करना चाहिये और मन को सांसारिक पदार्थों से अलग या दूर रखना चाहिये ताकि आप अपनी सुरत को समेट कर अन्दर तीसरे तिल में एकाग्र कर सकें । हम अपने विचारों के द्वारा ही बाहरी दुनिया से बँध गये हैं और उसी प्रकार, अर्थात् विचारों की सहायता से ही हमें बाहर से सिमट कर अन्दर तीसरे तिल में आना है । जब सतगुरु अपने शिष्य को लगन और ईमानदारी के साथ अपनी मंजिल की ओर जाने की कोशिश करते हुए देखता है तो वह बहुत प्रसन्न होता है । और सतगुरु की दया-मेहर हमेशा ऐसे शिष्य के साथ रहती है ।

२४०—नामदान के समय आपको जो अनुभव हुआ उसके बारे में पढ़कर बहुत खुशी हुई । हालाँकि यह बहुत शुरू की अवस्था है, फिर भी इससे आपको इतना यकीन अवश्य होगा कि आप सही रास्ते पर हैं । सुमिरन पर पूरा

समय देने से यह अनुभव स्थायी हो जायेगा और तारा-मण्डल, चन्द्र और सूर्य के पार जाने पर आपको अन्तर में सतगुरु के दर्शन होंगे । परन्तु इसमें समय लगता है । आपकी शुरुआत अच्छी है और आपको लगन के साथ आगे बढ़ने की कोशिश करना चाहिये ।

अह अच्छा है कि आप दोनों सत्संगी हैं और इस मार्ग पर चलने की कोशिश कर रहे हैं । जब पति और पत्नि दोनों का रुझान एक ही दिशा में हो तो इस ओर बढ़ना अधिक आसान हो जाता है । जब हम नेकी और सच्चाई के मार्ग पर चलने की कोशिश करते हैं तो कठिनाइयाँ अवश्य आती हैं और रुकावटें पैदा होती हैं, परन्तु यदि हम दृढ़ रहे, श्रद्धा और विश्वास रखें तो सब-कुछ ठीक हो जाता है । कठिनाइयों के समय सुमिरन करें और सतगुरु से प्रार्थना करें और अपने अभ्यास में लगनपूर्वक जुटे रहें ।

२४१—ये हमारे अपने ही कर्म हैं जिन्हें हमारे शरीर पर वीमारी या तकलीफ के रूप में भुगताया जा रहा है और यह हमारे हित में नहीं है कि हम गलत तरीके अपनायें और गलत खाना खायें । आपकी निष्कपट भावना, सलाह माँगने के भक्ति-पूर्ण भाव और सही कार्य करने की तीव्र इच्छा का मैं आदर करता हूँ, परन्तु खेद है कि मैं इस विषय में समझौता नहीं कर सकता और आपको सन्त-मत के सिद्धान्तों के विपरीत राय नहीं दे सकता । प्रेम और भक्ति के द्वारा लोग जितना सोचते हैं उससे कहीं अधिक कार्य हो सकते हैं । भजन-सुमिरन की नियमितता कर्मों के कर्ज को चुकाने में आपकी सहायक होगी ।

जब आपको नींद में बाधा पड़े तो विस्तर में लेटे-लेटे नाम का सुमिरन करने की कोशिश करें । इससे आराम मिलता है और नींद आ जाती है ।

२४२—नाम की बख्शिश की कदर करने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि जितना भी समय मिले नाम के अभ्यास में लगायें । केवल शुरू की मंजिल तय करना ही कठिन होता है, क्योंकि हमें अपनी सुरत को—जो इस समय शरीर के रोम-रोम में फैली हुई है—समेट कर तीसरे तिल में लाना पड़ता है । करीब एक घण्टे के अभ्यास के बाद आपके पैरों में दर्द होने का यही कारण है; परन्तु धीरे-धीरे आपको इसकी आदत हो जायेगी और तब कोई तकलीफ़ नहीं होगी । अभ्यास के समय को धीरे-धीरे बढ़ाने का तरीका अच्छा है ताकि आपकी प्रगति स्थिरता-पूर्वक हो । नामों का सुमिरन करते समय अपनी तबज्जह को दोनों भौहों के बीच में रखने की कोशिश करें ।

आपने “सार बचन” में जो दिन में एक बार ही खाना खाने के बारे में पढा है, वह आप पर लागू नहीं होता और न ही यहाँ के हरएक सत्संगी पर लागू होता है । यह हिदायत उन अत्यन्त उत्साही और व्यग्र सत्संगियों के लिये है जो इस संसार से ऊब चुके हैं, जिनकी करीब-करीब कोई जिम्मेदारियाँ नहीं हैं और जो जल्दी से जल्दी अपने निज घर पहुँचने के लिये आतुर हैं । परन्तु बहुत अधिक भोजन अर्थात् अपने स्वास्थ्य के लिये जितना आवश्यक है उससे अधिक खाना हमें आलसी बनाता है और हमारे मन की एकाग्रता में बाधक होता है ।

जहाँ तक बच्चों का सवाल है, उनकी जिम्मेदारी माता-पिता पर है । (बच्चों के लिये) अण्डे, मछली का तेल आदि सामिष चीजें जरूरी नहीं हैं और जहाँ तक हो सके उन्हें ऐसी चीजें देने से परहेज करना चाहिये । अच्छा प्राकृतिक भोजन, जिसमें फल, सब्जी दूध तथा दूध से बनी वस्तुएँ हों, बच्चों के विकास में प्रकृति की सहायता करता है । उनका सर्वोच्च हित आपके हितों से भिन्न नहीं है ।

२४३—सतगुरु के बगैर अकेले कोई इधर-उधर भटक सकता है, पर चौरासी के चक्कर से नहीं निकल सकता । शब्द वह रेशमी डोर है जो आपको अपने 'घर' ले जा सकती है, बशर्ते कि आप उसे पकड़े रहें । सबसे पहला काम तो है लगातार सुमिरन के द्वारा शरीर को खाली करना और सुरत को तीसरे तिल में एकाग्र करना । यहाँ आने पर आप शब्द से जुड़ेगे और सतगुरु के नूरी स्वरूप से मिलेंगे । उलझा हुआ मन केवल शब्द के अभ्यास से सुलभेगा ।

२४४—हमें वही करना चाहिये जो हुजूर महाराजजी चाहते हैं । उनकी रजा में राजी रहने में ही हमारा कल्याण और हमारे लिये सुख है । राधास्वामी मत आपको अपने निज-घर सचखण्ड जाने का सबसे उत्तम मार्ग बताता है और जिज्ञासु आत्माओं को अपने निज-धाम ले जाने में सतगुरु को जो खुशी होती है, वह उन्हें और किसी बात से नहीं होती ।

जहाँ तक आसन का सवाल है, पैरों के भार बैठना, जिसमें अँगूठे कानों में और उंगलियाँ आँखों पर हों, लाभदायक है, परन्तु आपको जिस तरह बैठने में ज्यादा सुविधा हो उसी तरह बैठ कर अपना भजन करते रहना चाहिये । खास बात तो मन की सभी धाराओं को तीसरे तिल में एकाग्र करना है ।

जब आप आँखों के केन्द्र में बैठते हैं तब आपकी चेतनता शरीर के निचले भाग को छोड़ देती है और इसलिये आँखों से नीचे का शरीर या उसका कुछ हिस्सा कुछ समय के लिये सुन्न या संज्ञा-हीन हो जाता है ।

मै राय दूंगा कि आप कुर्सी पर बैठना जारी रखें, जैसा कि अभी कर रहे हैं, परन्तु साथ ही हर रोज पाँच या दस मिनट के लिये पालथी लगा कर भी-बैठें और धीरे-धीरे इस प्रकार बैठने की आदत डालें ।

२४५—इस मार्ग में प्रगति करने की आपकी लगन की मैं कदर करता हूँ और मुझे खुशी है कि आपको अपने अभ्यास में रस आता है। दुनिया की कोई भी चीज वह खुशी नहीं दे सकती जो इस मार्ग पर चलने में मिलती है। अपने ध्यान को आँखों के केन्द्र तक समेटने में आप जितने अधिक सफल होंगे उतनी ही अधिक प्रसन्नता का अनुभव आपको होगा, और तब शब्द धुन को पकड़ना भी आसान हो जायेगा। कृपया प्रेम और लगन के साथ अपने अभ्यास में जुटे रहिये। अपनी गति को जबरदस्ती बढ़ाने की कोशिश न करे, अभ्यास में नियमित रहें और जो कुछ प्राप्त हो उसे स्थायी बनाने की कोशिश करें।

२४६—आप ज्योतिष-विद्या का अध्ययन करना चाहते हैं ताकि औरों की मदद कर सकें। इस विषय में मैं यही कहूँगा कि औरों की मदद करने का सबसे अच्छा तरीका पहले अपनी खुद की मदद करना है। यह किस तरह किया जाय? अपना समय आध्यात्मिक अभ्यास में लगायें और उसे प्रेम और लगन के साथ नियमपूर्वक करते रहें। जब तक हम स्वयं आत्म-ज्ञान प्राप्त न कर ले तब तक आत्मज्ञान पाने में औरों की सहायता नहीं कर सकते। और आत्मज्ञान अथवा आत्म-साक्षात्कार ही हमें परमात्मा के साक्षात्कार की ओर ले जाता है।

राधास्वामी मार्ग की पुस्तकों को पढ़ने में प्रतिदिन कुछ समय व्यतीत करना अच्छा है, खास कर उन अंशों को पढ़ें जो प्रेम और भक्ति की भावना को उभारते हों। इससे भजन के लिये सही मनोदशा या मूड बनाने में सहायता मिलेगी।

हाँ, अगर हम अपने बीते हुए दिनों पर दृष्टि डालें तो हमें पता चलेगा कि जिन्दगी में आनेवाली मुसीबतें ही आत्म-ज्ञान और मुक्ति पाने की हमारी इच्छा को मजबूत बनातीं।

है, क्योंकि उन मुसीबतों से हमें इस संसार और इसके पदार्थों की नश्वरता का पता चलता है ।

२४७—जिस कण्ट का आपने वर्णन किया है वह पिछले जन्मों के कर्मों की वजह से है । प्रतिदिन बिना नागा भजन-सुमिरन में काफी समय देते रहने से वह कण्ट कुछ समय बाद दूर हो जायेगा । डरने की कोई बात नहीं है । इस आसन से आपकी रीढ़ की हड्डी पर कोई बुरा असर नहीं पड़ेगा, बल्कि यह तो उसे फिर से सीधा कर देगा ।

अभ्यास के समय बिलकुल निश्चिन्त होकर किसी भी सुविधाजनक आसन में आराम से बैठें और शरीर के किसी भाग पर अथवा आँखों पर किसी प्रकार का तनाव या दबाव न डालें । आँखों को हलके से बन्द करके शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिये । सुमिरन मन की तवज्जह के द्वारा किया जाना चाहिये । यह आपका निजी या व्यक्तिगत कार्य है और इसमें औरों की संगति पर निर्भर नहीं होना चाहिये । परमात्मा को पाने से पहले अपने आप को पाने का काम आपको स्वयं ही करना है । आराम से बैठना और मन को भौहों के बीच में एकाग्र करना पहला कदम है ।

जैसा कि आपको नाम-दान के समय बताया गया है, केवल उसी आवाज़ को सुनें जो दाहिने कान से आती प्रतीत हो या जो बीच में से आ रही हो । बाँयें कान से आनेवाली किसी भी आवाज़ की ओर ध्यान न दें चाहे वह घण्टे की आवाज़ ही क्यों न हो । शुरू शुरू में घण्टे की आवाज़ें सुनने से पहले अभ्यासी को कई प्रकार की आवाज़ें सुनाई दे सकती हैं ।

२४८—आपकी बीमारी के बारे में जान कर दुःख हुआ । कोई वजह नहीं कि आप अच्छे होने की कोशिश न करें और अपना ठीक तरह से इलाज न करवायें । कर्मों का

मुकाबला एक ओर तो अपने मन को शरीर की ओर से हटा कर सुमिरन में लगा कर तथा दूसरी ओर अपना उचित इलाज करवा कर किया जाना चाहिये। जितना ज्यादा आपको ध्यान सुमिरन में लगा रहेगा, उतनी ही तकलीफ कम महसूस होगी और कर्मों का धीरे-धीरे भुगतान हो जायेगा। आपको सुमिरन की ओर ध्यान देना चाहिये, कर्मों की ओर नहीं। सहायता हमेशा मिलती है, परन्तु वह अन्दर से आती है। इसलिये मैं फिर यही कहूँगा कि जितना ज्यादा आप सुमिरन करेंगे उतने ही हलकेपन का अनुभव होगा।

राधास्वामी मार्ग की सचाइयों को आप अन्दर जाकर साबित कर सकते हैं, बहस और तर्क के द्वारा नहीं। विश्वास और ईमानदारी के साथ आदेशों का पालन कीजिये, तब ज्ञान भी आयेगा। विश्वास और करनी दोनों ही जरूरी हैं। आप बिस्तर में सीधे लेट कर भी, आँखें बन्द करके खयाल को भौहों के बीच में टिका कर सुमिरन कर सकते हैं।

२४६—आपको उत्साह-हीन और हताश पाकर मुझे अफ़सोस हुआ। सहायता हमेशा मिल रही है, परन्तु उसे देखने के लिये आपको अन्दर जाना होगा। आपने अपने पत्र में जिसकी चर्चा की है, वह केवल कर्मों का बोझ है और उसी की वजह से आपको सब-कुछ वीरान और नीरस लगता है। दीवार जितनी मोटी होती है उतना ही समय उसमें आर-पार सूरख करने में लगता है। परन्तु सब-कुछ चुका दिया जायगा। प्रकाश की किरणें आने लगेंगी। हमें निराश नहीं होना चाहिये; हिम्मत नहीं हारना चाहिये। जैसे-जैसे आप सुमिरन का समय बढ़ायेंगे, धीरे-धीरे शब्द अपने आप आने लगेगा।

इस समय आपके लिये यही उचित होगा कि जितना ज्यादा हो सके उतना सुमिरन करें। करीब आधा घण्टा शब्द

में लगायें और बाकी समय सुमिरन को दें। बाकी वक्त भी, खास कर जब आप परेशान और हताश हो, सुमिरन के आसन पर बैठे बिना भी मन ही मन सुमिरन करे।

आप पागलपन के बारे में क्यों सोचते हैं ? इसके बजाय सतगुरु के बारे में सोचे और सुमिरन करें, सन्त-मत की पुस्तकें पढ़ें या अच्छे सत्संगियों की संगति करें।

२५०—जो मनुष्य अपने आप को पाँच नाम के सुमिरन में लगाये रखता है और शब्द को सुनता है उसे किसी भी चीज से डरने की जरूरत नहीं। आपको डर किस बात का है ? जब भी आपके मन में डर या अनिश्चितता का भाव पैदा हो तो सतगुरु का ध्यान और नाम का सुमिरन करें और यह याद रखें कि सतगुरु हमेशा अंग-संग है और सदा सहायता और रक्षा कर रहे हैं। आप जो अनुभव कर रहे हैं वे सम्भवतः आपके पिछले सम्बन्धों और कर्मों के परिणाम हैं, जो अपना कर्ज वसूल करने के लिये आ रहे हैं। विश्वास और साहस के साथ ऐसे सब खयालों को दृढ़ता के साथ हटा दें और कहे कि आपका उनसे कोई सरोकार नहीं है। अब आप सतगुरु के साथ हैं। कृपया इस बात का सोच-विचार या दलील न करें कि क्या हो रहा है या क्या होगा, बल्कि सतगुरु और नाम की सँभाल और संरक्षण में अपने आपको सुरक्षित महसूस करें। नाम के सिवाय और कहीं भी शान्ति नहीं है।

एक चमकता हुआ बड़ा तारा देखने और उसमें समा जाने का आपका अनुभव बहुत उत्साह-वर्द्धक है। हाँ, इसका महत्व बड़ा शुभ और सुख-प्रद है। इस अनुभव के बाद आपको अपने अन्दर शान्ति महसूस होना चाहिये।

२५१—सन्त-मत में यही नियम है कि शिष्य को सारी सहायता और मार्ग-दर्शन देह-स्वरूप सतगुरु अथवा मौजूदा

सतगुरु से मिलना चाहिये और उसे उन्हीं की सेवा करना चाहिये, परन्तु जिन सतगुरु ने उसे नाम दिया है, चाहे वे स्थूल शरीर छोड़ चुके हों तो भी वे उसके लिये सतगुरु बने रहेंगे और उसकी आत्मा की आन्तरिक मण्डलों में रहनुमाई करेंगे। हाँ, सरदार बहादुर महाराज जगतसिंहजी, जिन्होंने आपको नाम दिया है, अब भी आपके सतगुरु हैं।

राधास्वामी सबसे ऊँचा मुकाम है। राधास्वामी मार्ग के ऊँचे आदर्शों के अनुसार रहना और भजन-सुमिरन के लिये यथा-संभव समय देना, पूरी जिन्दगी के लिये काफ़ी काम है। इससे पहले कि हम दूसरों को इस ओर खींचने का प्रयत्न करें, हमारा ध्येय अपने आपको पूर्ण बनाने का या कम से कम अपने आत्मिक अभ्यास में कुछ ठोस प्रगति करने का होना चाहिये। राधास्वामी मार्ग का अभ्यास दूसरे दर्शनो और मतों की तरह नहीं है, और इसमें दूसरों को इस ओर आकर्षित करने के लिये अकारण-कोशिश करने की जरूरत नहीं, जब तक कि सतगुरु ऐसा करने के आदेश न दे। जिन लोगों के भाग्य में इस मार्ग पर आना लिखा है, वे कभी न कभी इस पर खींच लिये जायेंगे। अपने मित्रों तथा और लोगों के साथ आपके व्यवहार में अपने को औरों से भिन्न या ऊँचा समझने के भाव की जरूरत नहीं और न कभी ऐसी भावना आनी चाहिये, आपके व्यवहार में ऐसी भावना का आभास-मात्र भी नहीं होना चाहिये। केवल इतना जरूरी है कि आपका आचार-व्यवहार सन्त-मत के उसूलों के अनुसार बड़े ऊँचे स्तर का हो।

आप सत्सगियो और सत्संगी मित्रों से जब भी सुविधा-पूर्वक सम्भव हो मिल सकते हैं, परन्तु जब कभी आप सुविधापूर्वक ऐसा न कर सकें तो चिन्ता न करें। कृपया जितना भी ज्यादा से ज्यादा हो सके उतना समय भजन-

सुमिरन को दे और साथ ही राधास्वामी साहित्य तथा इस प्रकार की अन्य पुस्तकें पढ़ें ।

२५२—वे सब चीजें हमारे लिये वरदान है जो हमें मालिक की याद दिलाती है और अन्तर में उसके पवित्र चरणों में पहुँचने की तीव्र लगन पैदा करती हैं । यह लगन हमें प्रेरणा देती है कि हम और भी मेहनत के साथ भजन-सुमिरन करें । भजन-सुमिरन जितना भी किया जाय कम है ।

२५३—हमारे लिये महाराजजी (बाबा सावनसिंहजी) अब भी जीवित हैं, यद्यपि हमें उनकी शारीरिक उपस्थिति का अभाव खटकता है । जो कुछ उन्होंने कहा है वह सब ठोस और अटल सत्य है, आप उनके वचनों का चिन्तन करते हैं, यह बहुत अच्छा है । उनके वियोग में दुःखी लोग जब उनके बारे में सोचते और उनके वचनों का चिन्तन करते हैं तो चैन और सांत्वना पाते हैं । हमारे संसार के रिश्ते-नाते, चाहे कितने ही अच्छे और नजदीकी क्यों न हों, क्षणिक हैं, परन्तु सतगुरु और शिष्य का नाता अटूट है । जब तक सतगुरु अपने शिष्य को उसके अन्तिम विश्राम-स्थान—धुरधाम—तक नहीं ले जाते, वे चैन नहीं लेगे । इससे आपके निराशा के बादल हट जाने चाहिये और आपको प्रसन्न होना चाहिये ।

मैं आपके सूनेपन की भावना को समझता हूँ और मुझे आपसे सहानुभूति है । इस सूनेपन की भावना को भी अच्छी दिशा में मोड़ कर इसका फायदा उठाया जा सकता है, क्योंकि जब ऐसे अकेलेपन का अनुभव होता है तो मनुष्य किसी ऐसे सच्चे साथी की तलाश करता है जो उसका मित्र बन सके । इस विषय में आप भाग्यशाली हैं कि आपको एक ऐसा सच्चा साथी तथा स्थायी मित्र मिला हुआ है, और सबसे बड़ी बात तो यह है कि वह आपसे दूर भी नहीं है । आपको सिर्फ अन्तर में झाँक कर देखना है कि वह आपके

लिये क्या कर रहा है और किस प्रकार आपकी आत्मा को धोकर निर्मल बना रहा है ।

कृपया सुमिरन में जितना भी ज्यादा से ज्यादा हो सके उतना समय दे । सुमिरन केवल नियत समय में ही नहीं बल्कि दिन के किसी भी समय जब आपको फुरसत हो करे और खास कर जब आप दुःखी और उदास हों या दुःखप्रद स्मृतियों से घिरे हों । परन्तु सुमिरन करते समय ध्यान को तीसरे तिल पर जितना भी हो सके एकाग्र करने की कोशिश करे । यह अभ्यास आपको अन्दर जाने और संसार के कष्टों को भुलाने में सहायक होगा । परन्तु कोई तनाव या दबाव न डालें । एक आरामदेह अवस्था और सरल भाव को अपना कर अभ्यास करें ।

महाराज जी फरमाया करते थे कि जब सत्संगी अपने सतगुरु और सत्संग से दूर हो तो उसे सत्संग और सन्त-मत की पुस्तकें पढना चाहिये । ऐसे साहित्य का पढना मन को सतगुरु और शब्द के मेल में लाने में सहायक होता है ।

२५४—मुझे यह जानकर बहुत प्रसन्नता हुई कि अब आप अन्तर में अधिक शान्ति का अनुभव कर रहे हैं । वास्तव में हुजूर महाराज जी फरमाया करते थे कि शान्ति केवल अन्तर में ही प्राप्त हो सकती है, और जितना अधिक हम अन्तर में जायेगे और वहाँ ठहरेगे उतनी ही अधिक शान्ति और खुशी प्राप्त होगी । बेशक हमें कर्मों का हिसाब भी चुकाना है—दोनों तरह से—कुछ भुगत कर और कुछ भजन के द्वारा । गहरा और निरन्तर सुमिरन कर्मों को हलका और कम कर देता है और जिन कर्मों को टाला नहीं जा सकता उन्हें भुगत लिया जाता है । इन्हें भोगते समय सतगुरु की मौज में पूर्ण श्रद्धा और विश्वास रखना चाहिये । तब किसी प्रकार की कटुता या कडुवाहट बाकी नहीं रहती ।

२५५—मैं खुश हूँ कि आपने नये वर्ष के सन्देश को पसन्द किया। इसमें सन्त-मत का सार आ गया है, इसे पढ कर इस पर अमल करना चाहिये। सतगुरु हमारे अन्दर हैं और अगर हम उनके आदेशों को मानें और लगन के साथ भजन-सुमिरन करे तो उनसे मिल सकते हैं। शान्ति और सुख अन्दर ही मिलते हैं।

२५६—जैसा कि आप जानते हैं, सपने हमेशा सच नहीं निकलते। सपने अच्छे भी होते हैं और बुरे भी, और जो लोग अपना भजन-सुमिरन ठीक तरह से करते रहते हैं उनको आम तौर पर अच्छे सपने आते हैं। अगर ज्यादा लोग सन्त-मत में आते हैं और उस पर चलते हैं तो ठीक है, परन्तु हमारे लिये सबसे जरूरी बात तो यह है कि हम स्वयं इस मार्ग पर चले।

जहाँ तक आपको दिखाई देने वाले नजारों का सवाल है, आपको उन पर ज्यादा ध्यान नहीं देना चाहिये। खास बात तो लगातार और स्थिरता के साथ सुमिरन करना और फिर शब्द को सुनना है। कभी-कभी पिछले रिश्तेदारों की शकलें सामने अवश्य आती हैं, परन्तु उस समय उचित तो यह है कि सतगुरु का ध्यान और पाँच नामों का सुमिरन किया जाय। इन सबका इलाज सुमिरन है।

२५७—... ..और सत्य की खोज में आने वाली आपकी कठिनाइयों का पता चला। यह खोज कठिनाइयों से घिरी हुई है, जो कि खतरनाक भी हो सकती है और कभी-कभी, जैसा कि आपने लिखा है, हमारे सामने निराशा का घना अन्धकार भी छा जाता है। परन्तु एक साहसी मनुष्य को संघर्ष छोड़ नहीं देना चाहिये। अगर कोई लगन के साथ डटा रहे, तो वह अपनी मंजिल पर अवश्य पहुँचेगा। हर एक चीज का एक समय होता है।

हम अपनी छोटी-छोटी उलझनों व कोशिशों, इच्छाओं और निराशाओं में इतने डूबे हुए हैं कि अपने यहाँ आने के महान प्रयोजन के बारे में विचार ही नहीं करते। मनुष्य चोले का मिलना बहुत बड़े सौभाग्य की बात है, क्योंकि मनुष्य-जन्म में ही हम अपनी मुक्ति के लिये प्रयत्न कर सकते हैं और इस प्रकार जन्म-मरण के इस अन्त-हीन चक्कर से निकल सकते हैं।

सृष्टि का रहस्य तथा अन्य आध्यात्मिक भेद केवल वाद-विवाद या पुस्तकों के पठन-पाठन के द्वारा नहीं समझे जा सकते। केवल अभ्यास के द्वारा तथा इस मार्ग पर चल कर ही मनुष्य सत्य के मर्म और हकीकत को समझ सकता है। फिर भी इस ओर मन का थोड़ा-बहुत झुकाव जरूरी है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि इस मार्ग में दृढ विश्वास और उस पर चलने की पूरी लगन होना चाहिये। यह विश्वास विवेक-हीन अन्ध-विश्वास नहीं होना चाहिये, बल्कि अध्ययन करके, तर्कपूर्ण दृष्टि से समझ कर ही इस मार्ग को अपनाने की कोशिश करना चाहिये। एक बार इस मार्ग को अपनाने के बाद साधक को चाहिये कि सच्ची लगन और विश्वास के साथ अभ्यास में जुट जाये।

अतएव, मैं यही सुझाव दूंगा कि आप पुस्तको और अन्य उपलब्ध साहित्य से और सत्संगियों के सम्पर्क के द्वारा सन्त-मत के सिद्धान्तों का अध्ययन करें और शाकाहारी भोजन करते रहे जिसमें मांस, मछली, मुर्गे, अण्डे आदि तथा उनसे बनी वस्तुओं से और शराब से परहेज जरूरी है। जब आप यह निश्चय कर ले कि आप इस मार्ग पर चलना चाहते हैं तो आप प्रतिनिधि के जरिये नाम-दान के लिये लिख सकते हैं। अगर पहले आप यह स्पष्ट रूप से निश्चित कर ले कि आप वास्तव में परमात्मा को पाना चाहते हैं और उसके

लिये आवश्यक प्रयास करने को तैयार है, तो इससे आप नाम-दान के बाद इस मार्ग पर बिना किसी सन्देह या संकोच के चल सकेंगे ।

कारण और कार्य के सिलसिले को ही कर्म कहते हैं और कर्मों पर ही सारे संसार की बुनियाद है । मनुष्य का चोला धारण करके इस संसार में आकर, बुद्धि और तर्क-शक्ति की दात पाकर, हमें जहाँ तक हो सके इस रहस्य की गहरी छान-बीन करने की कोशिश करना चाहिये और फिर इस स्थूल संसार से ऊपर उठने की कोशिश करना चाहिये, ताकि हम अन्त में अपने शाश्वत घर सचखण्ड में विश्राम पा सकें । जिस रास्ते से हम आये हैं, उसी से वापस जा सकते हैं । हमारी कामनाएँ और आकाक्षाएँ—चाहे वे पूर्ण हो गई हों या अपूर्ण रह गई हों—हमें इस संसार में लायी हैं और जब हमें उनके थोथेपन और सारहीनता का निश्चय हो जाता है तब हम उनकी ओर से मुँह मोड़ कर अपने निज-घर की ओर यात्रा करने के लिये तैयार हो जाते हैं ।

वापस घर लौटने की यह यात्रा पूर्णतया अन्तर की है, क्योंकि मनुष्य अपने आप में एक सूक्ष्म ब्रह्माण्ड है, अर्थात् जो कुछ ब्रह्माण्ड में है वही इसके अन्तर में भी है । हमारी सोचने और महसूस करने की शक्ति अथवा चेतनता इस समय सारे शरीर में फैली हुई है । पहला कदम इस चेतनता को दोनों आँखों के बीच तथा ऊपर के केन्द्र में समेटना है और फिर अपनी आन्तरिक यात्रा को शुरू करना है । इस केन्द्र पर आने का तरीका नाम-दान के समय समझाया जाता है; पर मैं इतना कह सकता हूँ कि दोनों आँखों के बीच में ध्यान को एकाग्र करने पर ही इस केन्द्र पर पहुँचा जा सकता है, और इसके बाद चेतनता अपने आप ही अन्तर में ऊपर की ओर खिंची चली जाती है ।

इस यात्रा का पहला हिस्सा ही सबसे कठिन है और बाकी यात्रा की तुलना में अधिक समय लेता है। जब सुरत या चेतनता को शरीर में से खींच कर ऊपर लाया जाता है, तो आँखों के नीचे के अंग तथा सम्पूर्ण शरीर मुर्दे के समान हो जाता है। यह वास्तव में जीते-जी मरने की विधि है। साधक केवल शरीर की ओर से बेसुध होता है, पर अन्तर में पूरे होश में रहता है; जब कि इससे पहले वह बाहर से सचेत और अन्तर में अचेत था। शरीर की यह अवस्था केवल अस्थायी होती है और अभ्यास की अवधि पूरी हो जाने पर आप पहले जैसे ही जीते-जागते और क्रियाशील ही नहीं, बल्कि पहले से अधिक फुर्तिले हो जायेगे।

उद्देश्य यह है कि हम अपने आपको पूरे होश में शरीर से समेट लेने में सफल हो सकें। तब हम संसार में रहते हुए भी, बिना उसमें आसक्त हुए अपने कर्तव्य कर सकते हैं, ठीक वैसे ही जैसे एक मुर्गाबी पानी में रहती है किन्तु अपने परों को भीगने नहीं देती। संक्षेप में सन्त-मत का यही सिद्धान्त है कि हम दुनिया में रहे पर दुनिया के होकर न रहें और संसार में रहते हुए और संसार के कार्य करते हुए भी संसार से ऊपर उठते जायें। निस्सन्देह यह अवस्था सतगुरु की सहायता और अभ्यासी की लगन व मेहनत से ही प्राप्त होती है। जैसा कि पहले कहा जा चुका है, इस अभ्यास की विधि नाम-दान के समय बतायी जाती है।

अगर और कोई सवाल हो तो आप प्रसन्नतापूर्वक पूछ सकते हैं, मुझे आपकी सहायता करने में खुशी होगी।

२५८—शान्ति का स्रोत वास्तव में आपके अन्दर ही है, परन्तु कोई आपको उस तक ले जाने वाला चाहिये, और इसके लिये एक देह-स्वरूप सतगुरु की जरूरत है। खजाना आपके अन्दर ही गड़ा हुआ है, पर उसे खोद कर निकालने

और उसका उपयोग करने के लिये आपको एक नक्शे और एक मार्ग-दर्शक की आवश्यकता है। वह खजाना आपके लिये ही है और हमेशा आपके अन्दर मौजूद है, परन्तु वह अचूक शक्ति इत बात का ध्यान रखती है कि खजाना आपको तभी मिले जब आप उसका सही उपयोग करने के योग्य हों।

उस सर्वोच्च शक्ति के धाम में जो शान्ति और आनंद है वह अखूट और एक-रस है। हम भी उसी परम-पिता के अंश हैं, परन्तु मानसिक विकारों तथा तृष्णाओं के बादल ने हमारी आत्मा के प्रकाश को ढँक दिया है। ये वस्तुएँ ही हमें यहाँ रोके हुए हैं। हमारा उद्देश्य अपनी तबज्जह को बाहर से समेटना, उसे तीसरे तिल में एकाग्र करना और फिर शब्द के साथ जोड़ना है। यह दिव्य-धुन परमात्मा का अंश है और हमें इसके साथ-साथ जाकर, बीच के रूहानी मण्डलों को पार करके, परमपिता परमात्मा तक पहुँचना है।

शाकाहारी भोजन, अहिंसा, आदि पर इसीलिये जोर दिया जाता है कि हम और बुरे कर्मों को इकट्ठा करने से बचें, क्योंकि ऐसे कर्म हमारी रूहानी प्रगति में बहुत बाधक होते हैं। ये तो प्रारम्भिक या शुरु की बातें हैं। जब आपको नाम मिलेगा तब आपको पूरे आदेश दिये जायेंगे और अभ्यास की विधि बतलाई जायेगी। फिर प्रगति आपकी मेहनत व लगन तथा सतगुरु के प्रति आपके प्रेम और विश्वास पर निर्भर होगी।

२५६—आपका पत्र दिलचस्प है, क्योंकि यह मन की अवस्था का बड़ा स्पष्ट चित्रण करता है, जो कभी इस तरफ तो कभी उस तरफ डोलता रहता है। आपका अपना मन—अर्थात् सूक्ष्म मन—चिन्तन के शान्त क्षणों में आपको बता सकता है कि कौन सा पक्ष बेहतर है। उसी पक्ष को आप चुनें और उस पर दृढ़ रहें। अपने सामर्थ्य को

पहचाने, अच्छी सगति मे रहें और ऐसा सत्साहित्य पढ़ें जो आपको आत्म-ज्ञान की प्राप्ति और अन्दर जाने की प्रेरणा दे—और तब दुविधा की अवस्था न रहेगी ।

सन्त-मत सन्यास लेने को नहीं कहता, बल्कि उसकी सिफारिश तक नहीं करता । सन्त-मत आपको हर एक वस्तु का सही मूल्य आँकना सिखाता है और कहता है कि जो वस्तु शाश्वत महत्व की है उसे ग्रहण करो । जब आप सन्त-मत के साहित्य का अध्ययन करेगे, सत्संगियों की सगति मे रहेगे और अभ्यास करने लगेगे, तो आप उस तमाशे की असलियत को समझ सकेंगे जिसे हम दुनिया और दुनिया के सुख कहते हैं । तब आपको इस कथन की सच्चाई का पता लगेगा कि 'हर चमकनेवाली चीज सोना नहीं होती' ।

सन्त-मत सच्चे और उत्सुक जिज्ञासु का मुक्त-हृदय से स्वागत करता है । सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप ध्यान और एकान्त के शान्त वातावरण मे प्रार्थना करे, वह आन्तरिक शक्ति अवश्य सुनेगी ।

२६०—हाँ, यह आसान नहीं है, लेकिन सतगुरु हमारी सहायता और रहनुमाई के लिये हमेशा तैयार है, हमे केवल उसकी ओर मुँह करना है । सतगुरु कभी अपने शिष्य को नहीं छोड़ता और हमेशा उस पर दया-मेहर करता रहता है, चाहे शिष्य को इसका पता न भी चले ।

योग्य बनने की कामना एक बड़ा ऊँचा आदर्श है और इसको प्राप्त करने का तरीका अधिक से अधिक समय भजन-सुमिरन मे देना है, परन्तु कम से कम प्रतिदिन ढाई घण्टे का समय तो जरूर देना ही चाहिये । मन्द-गति किन्तु अडिग चाल वाला अन्त में विजयी होता है ।

प्रकट रूप में असफलता का आभास होने पर भी अपना अभ्यास विश्वास और लगन के साथ करते रहना चाहिये ।

मन अनगिनत युगों से बाहर भटक रहा है और हर बार यह अधिक फैलता गया है । हमारा उद्देश्य यह है कि मन को समेट कर तीसरे तिल पर ले आयें, शब्द से जुड़े और अपने निज-घर की ओर की यात्रा शुरू करें । तीसरे तिल तक आना पहला कदम है; यही सबसे कठिन है और बहुत अधिक समय लेता है । यह समय हमारे पिछले कर्मों के फल, सतगुरु के आदेश के अनुसार अभ्यास करने में हमारी सचाई, लगन और मेहनत पर निर्भर है ।

करनी और दया-मेहर साथ-साथ चलती है । जितना अधिक हम प्रयत्न करेंगे, हमें और मेहनत करने के लिये उतनी ही अधिक दया-मेहर तब तक प्राप्त होती रहेगी जब तक हम अपनी मंजिले-मक्सूद पर नहीं पहुँच जाते ।

२६१—मैं यही सलाह दूँगा कि आप आध्यात्मिक उन्नति के लिये ऐसे वाहरी साधनों का आसरा न लें, बल्कि नाम-दान के समय बताये गये अभ्यास और एकाग्रता के तरीको पर दृढ़ रहें । आप अपने अभ्यास में कुछ दिनों को अन्य दिनों से बेहतर पाते हैं, यह आपकी उस समय की मानसिक अवस्था पर निर्भर करता है । सुमिरन या पाँच पवित्र नामों का जाप भजन की बुनियाद है, क्योंकि श्रद्धा और भक्ति के साथ किये गये सुमिरन के द्वारा ही हम अपनी चेतनता को आँखों के केन्द्र तक समेट सकते हैं । अत-एव आपको प्रतिदिन लगभग दो घण्टे सुमिरन के लिये देना चाहिये और आधा घण्टा भजन (शब्द को सुनने) के लिये, तथा इस बात की चिन्ता नहीं करना चाहिये कि किसी विशेष दिन आपका अभ्यास अच्छा हुआ, बहुत अच्छा हुआ या साधारण रहा ।

२६२—वातावरण का, खासकर शुरू-शुरू में, अभ्यास पर जरूर कुछ असर पड़ता है । परन्तु जैसे-जैसे आप सुमिरन

पर अधिक जोर देंगे और पवित्र नामों के जाप में अधिक समय लगायेंगे, आप बाहरी परिस्थितियों से इतने परेशान नहीं होंगे। फिर भी, अगर आप किसी और अच्छे वातावरण में रहने के लिये वगैर किसी कठिनाई के जा सकते हैं, तो जरूर ऐसा कर लें।

वास्तव में सुमिरन ही बुनियाद है। सुमिरन के द्वारा ही तवज्जह और चेतनता की धाराएँ आँखों के केन्द्र पर एकत्रित होती हैं, जहाँ से हमारी असली आध्यात्मिक यात्रा शुरू होती है। अभ्यासी को अपने स्वास्थ्य का उचित ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि जब स्वास्थ्य अच्छा होता है तो भजन-सुमिरन भी आसान हो जाता है।

अगर प्राणायाम के व्यायाम बहुत जरूरी हैं तो उन्हें किया जा सकता है, परन्तु केवल स्वास्थ्य के लिये। प्राणायाम तथा स्वाँसों के व्यायाम को भजन-सुमिरन से कभी भी नहीं जोड़ना चाहिये। जितना ज्यादा से ज्यादा सुमिरन आप कर सकते हों, करें। सुमिरन करते समय अपना ध्यान दोनों भौहों के बीच में जमाये रखें।

२६३—काल भी परमात्मा या सत्पुरुष की इजाजत से काम करता है और उसका कारोबार हमारे कर्मों के अनुसार होता है। अगर हम शब्द के अभ्यास में लगे रहे और उस दिव्य-धुन के सम्पर्क में रहे तो हमें काल से डरने की कोई जरूरत नहीं। तब हम काल के अधिकार क्षेत्र से बाहर आ जाते हैं। अपने कर्मों और अपनी कामनाओं के कारण ही हम काल के चंगुल में फँसते हैं।

कृपया कोई रुपया न भेजे। हुजूर महाराजजी (बाबा सावनसिंहजी) की दया से हमारे पास अपना काम चलाने के लिये काफ़ी है। हमें केवल भजन-सुमिरन के लिये आपके समय और आपकी लगन की आवश्यकता है। शब्द के

अभ्यास के द्वारा अन्तर मे सतगुरु से भेंट करने की कोशिश करें ।

२६४—.....मुझे यह जान कर अफ़सोस हुआ कि आपने बात का इतना बुरा माना और उस पर इतने दुखी हुए । मेरा भाव आपको किसी प्रकार का दुःख या कष्ट पहुँचाने का नहीं था, मैं तो केवल यही कहना चाहता था कि इसकी कोई जरूरत नहीं है क्योंकि हमारे पास डाक-खर्च आदि के लिये आवश्यक पैसा है । इसके सिवाय और कोई बात नहीं थी । कृपया इस बात पर नाराज और दुःखी न हो, बल्कि प्रेम और विश्वास के साथ अन्तर में सतगुरु की ओर मुख करे, इसी में सच्चा जीवन, प्रेम और आनन्द है ।

२६५—हमारे मनुष्य चोले में आने और नाम-दान प्राप्त करने का मुख्य उद्देश्य यही है कि हम अपने समस्त पिछले बन्धनो और कर्मों से छुटकारा प्राप्त कर लें और इस प्रकार जन्म-मरण के चक्कर से मुक्त हो जाये । यह केवल मनुष्य-जन्म मे ही हो सकता है, इसलिये हमें इस अवसर का पूरा लाभ उठाना चाहिये । नाम का मिलना एक दुर्लभ वरदान है और इसका पूरा फ़ायदा उठाने का यही तरीका है कि अपने सांसारिक कर्तव्यो का पालन करते हुए आप भजन-सुमिरन में अधिक से अधिक समय लगायें । -

आपके कुत्ते और बिल्ली पालने में कोई एतराज नहीं है । हमें सफ़ाई और स्वास्थ्य के लिये दुनियावी मामलों में उचित व्यवस्था करना चाहिये । सतगुरु तो हमारी आत्मा को अपनी सँभाल और निगरानी मे लेते है तथा उसका मार्ग-दर्शन करते है । वे हमारे कर्मों को बहुत-कुछ कम कर देते है, फिर भी कुछ कर्म ऐसे होते है जिन्हें हमे भुगतना ही पड़ता है । प्रेम और लगन के साथ हम जितने अधिक अपने अभ्यास मे जुटते हैं, कर्मों की वजह से आनेवाले सुख-दुःख

का असर हमें उतना ही कम महसूस होता है। सतगुरु का असली स्वरूप शब्द है और वह हमेशा आपके साथ है। आपको शब्द से जुड़ने की कोशिश करना चाहिये क्योंकि वह आपकी हमेशा और हर जगह रक्षा करेगा।

२६६—मैं आपकी शुभ भावनाओं की कदर करता हूँ और कर्मों के प्रति आपकी आशंका और डर को भली प्रकार समझता हूँ। कृपया कोई चिन्ता न करें। जब तक सत्संगी नियमित रूप से अभ्यास में निश्चित समय देता है और अपने सासारिक कर्तव्यों का प्रसन्नता-पूर्वक अपने पूरे सामर्थ्य के साथ पालन करता है, तब तक चिन्ता करने की कोई बात नहीं है और न ही उसे परेशान होना चाहिये। ऐसे सभी विचार मन को बाहर फैलाते हैं, जब कि हमें मन को अन्दर एकाग्र करना है, जिसके लिये पूरी कोशिश जरूरी है।

भजन के समय होने वाले अपने शारीरिक और मानसिक अनुभवों के बारे में आपने जो लिखा, उसे मैंने ध्यानपूर्वक पढ़ा है। मेरे खयाल से जब तक आप कुछ और प्रगति न कर ले तब तक आपको यह बताना लाभप्रद नहीं होगा कि इनकी वजह क्या है। लेकिन इन से पता चलता है कि आत्मा ऊपर आने की कोशिश कर रही है। ठिठुरन या कभी-कभी दर्द महसूस करने के अनुभव कुछ सत्संगियों को होते हैं, सबको नहीं। ये गलत अनुभव नहीं हैं।

मैं सलाह दूंगा कि आप अपने भोजन के बारे में सावधान रहे और (अभ्यास के समय) आँखों पर दबाव न डालें। भोजन हलका, सरलता से पचनेवाला और पौष्टिक होना चाहिये। अभ्यास के समय कोई तनाव नहीं होना चाहिये; पर अपनी तबज्जह से आँखों के केन्द्र में देखें, आँखें धीमे से बन्द कर लें तथा कोई उम्मीद या अंदाज न लगये। जो कुछ दिखाई दे, उसे आराम से देखें। सुमिरन के समय

नामों को मन ही मन दोहराये । सुमिरन आहिस्ता-आहिस्ता, लय के साथ तथा भक्ति और प्रेम की भावना के साथ करे । अभ्यास के लिये नियत किये गये समय में अन्य सब विचारों को या किसी भी वस्तु अथवा व्यक्ति के बारे में आनेवाले खयालों को दूर हटा दें । धीमे धीमे और आराम के साथ अभ्यास करना अच्छा है, परन्तु क्या सामने आता है या क्या होता है, इसकी चिन्ता किये बगैर अभ्यासी को अपना प्रयास करते रहना चाहिये ।

२६७—एक नागरिक की हैसियत से यदि आपको जूरी^१ का कर्तव्य करना पड़ता है तो आप कर सकते हैं । पूर्णतया निष्पक्ष रहने की कोशिश करें । कार्यवाही शुरू करने के पूर्व और अपना निर्णय देने से पहले आप एक मिनिट या कुछ समय के लिये मन ही मन नाम का सुमिरन तथा सतगुरु का ध्यान करे ।

हम छोटे बच्चों के लिये भी मांसाहारी भोजन का प्रयोग नहीं करते और न ही इसकी सिफ़ारिश करते हैं । उन्हें अपनी खुराक के पौष्टिक तत्व माता से प्राप्त होते हैं; माता का भोजन अच्छा होना चाहिये और उसके खाने में कैल्सियम (चूर्ण-सार) की कमी नहीं होनी चाहिये, जो कि बढ़ते हुए शिशु की खास आवश्यकता है । यहाँ के डाक्टर कभी-कभी एक या दो चम्मच सन्तरे का रस या चूने के पानी से बनी कोई वस्तु बच्चों को देने की राय देते हैं, आप वहाँ के डाक्टरों से इस बारे में सलाह ले सकते हैं । दूध एक पूरा आहार है और रस में विटमिन सी मिल जाता है ।

बच्चे की सहायता करने का सबसे अच्छा उपाय अधिक से अधिक सुमिरन करना तथा रोज भजन में बैठना है ।

(१) पत्नी का एक मण्डल जो फौजदारी मुकदमे में अभियुक्त के अपराधी होने या न होने के सम्बन्ध में जज को अपनी राय देता है ।

खास कर माता बच्चे को दूध पिलाते समय मन ही मन सुमिरन कर सकती है ।

२६८—सत्संगियों को खुश, सन्तुष्ट और शौक के साथ अपने अभ्यास में जुटे हुए देख कर मुझे खुशी होती है । हाँ, यह एक अमानत या धरोहर है और अपने आपको प्रेम-पूर्वक हुजूर महाराज जी (बाबा सावनसिंह जी महाराज) की शरण में अर्पित करके तथा नियमित रूप से लगनपूर्वक भजन-सुमिरन करके आप अपनी जिम्मेदारियों को अच्छी तरह निभा सकते हैं । दुनियावी मामलों में सत्संगी को अपनी समझ के अनुसार ठीक तरह से काम करना चाहिये, परन्तु अन्तर में हमेशा सतगुरु पर निर्भर रहना चाहिये । कुछ समय बाद अभ्यासी को अपनी पूरी जानकारी में रोशनी और रहनुमाई मिलने लगेगी । रूहानी अभ्यास में नियमितता, प्रेम और श्रद्धा सफलता की कुंजी है ।

२६९—सुमिरन के समय आपके मन के भटकने की कठिनाई के बारे में पढा । जो लोग अपने काम-काज और अपने कर्तव्यों को जरूरत से ज्यादा महत्व देते हैं उनके साथ ऐसा होता है, क्योंकि संसार के कार्यों के विचार अभ्यास के समय उन पर छा जाते हैं । दूसरी वजह यह है कि हमें बाहरी सोच-विचार करते रहने की आदत है और अन्दर की ओर हमारा रुख बिरले ही होता है । फिर भी आपको इससे मायूस और निराश नहीं होना चाहिये । कुछ समय बाद आप मन की बाहर भागने और भटकने की आदत पर काबू पाने में सफल होंगे । जब आप इस बात से सजग हो गये हैं कि सुमिरन के समय मन साथ नहीं था, तो वास्तव में उसे वश में करने की ओर आपने शुरूआत कर ली है । जैसे ही आपको पता चले कि मन बाहर चला गया है, उसे वापस अन्दर लायें ।

भजन मे बैठन से पहले कुछ मिनिटों के लिये सतगुरु से विनती करें और दृढतापूर्वक अपने मन से कह दे कि जब तक आप भजन में बैठे हैं वह कोई भी बाहर के विचार न उठाये । अगर आप भजन के समय बहुत अधिक बाधा या परेशानी महसूस करे तो कुछ समय के लिये आँखे खोल दें और धीमे स्वर में सुमिरन करें । इस प्रकार दस या पन्द्रह मिनिट तक करें और उसके बाद आँखे बन्द करके फिर से मन ही मन सुमिरन शुरू कर दे ।

२७०—ऐसा लगता है कि आप विलकुल ही गलत और भ्रमपूर्ण धारणाएँ बना बैठे हैं । अभ्यास और मानसिक बीमारी दो विलकुल ही अलग-अलग वस्तुएँ हैं ।

हम सब ही या तो नये कर्म इकट्ठे कर रहे हैं या उन्हें भुगत रहे हैं । सत्संगी सुमिरन के द्वारा आँखों के केन्द्र पर एकाग्र होकर तथा शब्द से जुड़ कर अनासक्त या मोह-रहित हो जाते हैं और पिछले कर्मों को अधिक सरलतापूर्वक भुगत लेते हैं । उनके मन और मस्तिष्क अव्यवस्थित और विक्षिप्त होने के बजाय अधिक तीव्र, तीक्ष्ण और नियन्त्रित हो जाते हैं । अगर आप सुमिरन और भजन अर्थात् पाँच पवित्र नामों के जाप तथा अन्तर मे दिव्य धुन को सुनने में पूरा समय देगे तो आपको इस बात का अनुभव हो जायेगा । मानसिक-चिकित्सा करनेवालो का सम्बन्ध मन की बहुत निचले स्तर की चेतनता से होता है, वे सन्त-मत की विधि को समझने और उसका सही मूल्य आँकने मे असमर्थ है ।

अगर आपको कभी-कभी ऐसा लगे कि आपका मन, बल्कि आत्मा आकाश में तैर रही है तो कृपया घबराये, डरे या चिन्ता न करें । उस समय डरने के बजाय आपको सुमिरन करना तथा शान्त रहना चाहिये । यह ध्यान रखें कि किसी भी प्रकार का उद्वेग या तनाव नहीं होना चाहिये ।

कब्ज, बदहजमी आदि शारीरिक कारणों से या गलत ढंग से अभ्यास करने से भी सर में दर्द हो सकता है। अगर इसका कारण शारीरिक है तो भोजन आदि में परिवर्तन करने से इसमें लाभ हो सकता है। अगर इसकी वजह अभ्यास में गलती है तो अभ्यास के समय तनाव या दबाव डालना छोड़ दें। आँखें बन्द करके अपने सामने सरल स्वाभाविक रूप से देखें और आँखों पर या चेहरे की नसों पर किसी प्रकार का जोर या दबाव न डालें।

हाँ, दूध, पनीर, सब्जियों के प्रोटीन तथा ताजे फल अच्छी खुराक है।

कृपया अपने भजन-सुमिरन में लगे रहें और कोई भय या शका न करें। प्रेमपूर्ण विश्वास और श्रद्धा से बहुत मदद मिलती है; परन्तु अगर आपको कोई भी कठिनाई हो या कोई ऐसा अनुभव हो जिसे आप समझ न सकें और जो आपको परेशान करे, तो मुझे लिखने में सकोच न करें।

२७१--आपके पत्र से मालूम हुआ कि आपको भजन के समय तथा कभी-कभी और समय में भी दाहिने कान में एक स्थिर गुनगुनाहट सी सुनाई देती है। यह सही है और आप इसे सुनते रहें। कुछ समय बाद, निरन्तर अभ्यास से यह आवाज अधिक निर्मल और स्पष्ट हो जायेगी।

सुमिरन के समय तन्द्रावस्था में आपको जो अनुभव हुए हैं और जो वास्तविक घटना जैसे मालूम पड़ते हैं, उनके बारे में परेशान होने की जरूरत नहीं। मलिन विचार अधिकतर सुमिरन के द्वारा नष्ट हो जाते हैं।

जैसा कि आपको मालूम ही है, हमें निषिद्ध वस्तुओं अर्थात् मास, शराब आदि को ग्रहण करने की सख्त मनाही है। हमें इन नियमों का अपने दैनिक जीवन में सजग और सचेत होकर पालन करना चाहिये। अगर आपको अपने

आप पर पक्का भरोसा है और ऐसे समाज और संगति में आनेवाले प्रलोभनों का मुकाबला करने में आप समर्थ हैं तो आप ऐसे सामाजिक समारोहों में—जिनका आपने उल्लेख किया है—जा सकते हैं। अगर नहीं, तो उनसे दूर रहना ही बेहतर है।

२७२—आखिर जरूरी बात तो अभ्यास ही है। यह आन्तरिक यात्रा आपको ही तय करनी है। अब आपको पूरी हिदायतें मिल गयी हैं और अन्दर जाने की विधि समझा दी गयी है, तो आपको चाहिये कि अपने नियमित समय के अलावा सम्पूर्ण फुरसत के समय को (अर्थात् जो भी समय आप सुविधापूर्वक निकाल सकें) इस कार्य को पूरा करने में लगा दें।

किसी यात्रा पर चलने के पहले मनुष्य अपना सामान बाँधता है तथा उसके सब खयाल अपनी मंज़िल की ओर हों जाते हैं। मार्ग का यही अंश (सुमिरन) कुछ कठिन है तथा काफी समय लेता है, जब तक कि अभ्यासी की लगन और उसका शौक बहुत तीव्र न हो। इसीलिये सतगुरु के प्रति प्रेम और ध्येय के प्रति लगन, हमारी प्रगति को आसान बनाने में बहुत सहायक होते हैं। सतगुरु तो सहायता करने के लिये सदैव तैयार है। तैयारी शिष्य की चाहिये कि वह उस सहायता को स्वीकार कर सके।

२७३—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आप अपना भजन-सुमिरन नियमित रूप से कर रहे हैं तथा अभ्यास में अधिक समय देने के लिये आपने दूसरे कार्यों को कम कर दिया है। अभी शायद यह एक कुर्बानी प्रतीत हो, परन्तु अगर आपने यह दृढ़तापूर्वक जारी रखा तो इसके काफी अच्छे परिणाम होंगे। सोने के समय की कुर्बानी नहीं करनी चाहिये, क्योंकि नींद से आराम और ताजगी प्राप्त होती है।

बाद में, जब आप शब्द-धुन से अच्छी तरह जुड़ जायेंगे, तब आपको नीद की जरूरत कम महसूस होगी। तब नीद अपने आप आवश्यकतानुसार कम हो जायेगी।

आम तौर पर शुरू शुरू में प्रगति धीमी होती है, परन्तु इसका कोई ऐसा नियम नहीं जो सब पर लागू होता हो। यह एक व्यक्तिगत चीज है जो कई बातों पर निर्भर है। मेहनत और लगन का फल अवश्य मिलता है, और इसके लिये अभ्यास में कम से कम ढाई या तीन घण्टे देना चाहिये।

सतगुरु कई तरीकों से मन की सफाई करते हैं और उसे इस प्रकार ढालते हैं कि वह एक योग्य साथी और उपयोगी मित्र बन सके।

आपने शुरूआत अच्छी की है। जैसे जैसे आप सुमिरन पर अधिक जोर देंगे और तवज्जह को आँखों के केन्द्र पर एकाग्र करेंगे, आपको और अनुभव होंगे। प्रकाश अधिक स्थिर और शब्द अधिक स्पष्ट हो जायेगा तथा शब्द आपको ऊपर की ओर खीचेगा भी। आपको प्रगति के लिये बहुत अधीर नहीं होना चाहिये और न जल्दी करने की कोशिश करनी चाहिये।

२७४—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि अब आपको एकाग्रता का अभ्यास पहले से आसान लग रहा है। जैसे जैसे आप अभ्यास करेंगे, एकाग्रता की प्राप्ति और भी आसान होती जायेगी। इसका गुरु है नियमितता और लगन के साथ जुटे रहना तथा अन्तर में भक्ति की भावना को बनाये रखना।

नीद तभी आती है जब हमारा खयाल आँखों के केन्द्र पर से नीचे खिसक जाता है। जब हम सचेत होकर अपने खयाल या सुरत को आँखों के केन्द्र पर स्थिर रख कर अपनी तवज्जह से नाम का सुमिरन करेंगे तो हमें नीद नहीं आयेगी।

यहाँ हिन्दुस्तान में हम अभ्यास के लिये सुबह (तीन बजे) का समय अधिक पसन्द करते हैं, क्योंकि इस समय मन ताजा और शान्त रहता है और शरीर को भी रात भर में आवश्यक विश्राम मिल चुका होता है। परन्तु पश्चिम के कुछ लोगो को सुबह का समय माफ़िक नहीं आता। अगर आपको सुबह का समय असुविधाजनक मालूम हो तो आप अपना अभ्यास और किसी भी समय—जब भी आपको आसानी और सुविधा हो—कर सकते हैं।

२७५—मुझे खुशी है कि आप सन्त-मत की शिक्षाओं को इतना महत्व देती हैं। वास्तव में नाम एक ऐसी निग्रामत है जिसकी तुलना इस ससार की किसी वस्तु से नहीं की जा सकती; परन्तु इस बात का पता अन्दर जाने पर ही लग सकता है। जैसे जैसे हम नियमितता और ईमानदारी के साथ अभ्यास करते हैं और हमारी तबज्जह अन्तर में और अधिक जाने लगती है, वैसे वैसे वे कई चीजे जिनकी प्राप्ति के लिये कभी हम तरसते थे और वे काम जिन्हे करने के लिये हम पहले व्यग्र थे, अब अपने आप अपना आकर्षण खो देते हैं।

आपको अभिनेत्री का काम छोड़ने की जरूरत नहीं। इस व्यवसाय में खुद कोई बुराई नहीं है, परन्तु इसके साथ जुड़े हुए प्रलोभनों के वशीभूत नहीं होना चाहिये। मैं तो यह कहूँगा कि इस दुनिया के रंगमंच पर हम सभी अभिनेता या एक्टर हैं। अतएव जिन्दगी वे ही अच्छी तरह गुजार सकते हैं जो अपने आपको यहाँ एक अभिनेता ही समझते हैं और ससार के बन्धनों में नहीं फँसते। आपको भी अभिनेत्री का व्यवसाय इसी प्रकार करना चाहिये। सबसे जरूरी बात है मोह या लगाव से रहित होना। अगर हम लगाव-रहित होकर तथा प्रसन्नता के साथ कार्य कर सकें और बाद में उनके बारे में दुःख न करें या उन्हें याद न करें, तो यह सब

ठीक है । आप अपना कर्तव्य करती रहे, परन्तु, जैसा कि आपने लिखा है, अनासक्त भाव से कार्य करें और यह सोचें कि यह व्यवसाय भी जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति अथवा अपने गुजारे का एक साधन मात्र है ।

आपकी बीमारी और आपरेशन के बारे में सुनकर तथा आपको नाम लेने से एक महीने पहले मजबूरन मास खाना पड़ा, यह जानकर मुझे अफसोस हुआ । पर मुझे बड़ी खुशी है कि आप सिद्धान्त पर दृढ़ रही और आपने डाक्टर को अपनी बात समझा कर उनसे शाकाहारी भोजन पर जमे रहने की इजाजत ले ली । इस बारे में आपको कोई दोष नहीं दिया जा सकता । कृपया अपना भजन-सुमिरन नियम-पूर्वक प्रेम-प्यार के साथ करती रहें, सब-कुछ ठीक हो जायेगा । अगर शाकाहारी आहार में चीजों का चुनाव सही ढंग से किया जाय तो यह बहुत सन्तोषप्रद और पौष्टिक हो सकता है ।

जहाँ तक अभ्यास के समय का सवाल है, सुबह तीन बजे का समय बहुत से पश्चिम-निवासियों को माफिक नहीं आता, और आप बेशक अपनी सहूलियत के अनुसार समय में परिवर्तन कर सकती हैं । अगर आपको दिक्कत न हो तो आप सुबह पाँच या छः बजे से अभ्यास शुरू कर सकती हैं । लेकिन अगर आपको आधी रात का समय अधिक अनुकूल मालूम देता है तो आप आधी रात को भी भजन में बैठ सकती हैं; परन्तु नियमित अभ्यास का समय प्रतिदिन एक ही होना चाहिये । इससे मन में भजन के लिये एक प्रकार की तैयारी हो जाती है जो काफी सहायक होती है ।

आपको पिछले जन्म में नाम मिला था या नहीं—हो सकता है मिला भी हो—इस बारे में सोच-विचार करने से कोई लाभ नहीं, क्योंकि एक सवाल दूसरे की ओर ले जाता

है और इसमें मनुष्य का बहुत समय और शक्ति नष्ट होती है । फिर भी, जब हम अन्दर जाते हैं तो कई बातों का हमें प्रत्यक्ष ज्ञान हो जाता है और यही हमारा उद्देश्य होना चाहिये ।

२७६—मैं आपकी कठिनाइयों को समझता हूँ और उनके प्रति आपने जो सही रुख अपनाया है उसकी प्रशंसा करता हूँ । मुझे खुशी है कि आप अपने सिद्धान्तों पर दृढ़ रही है और आपमें सिर्फ लगेन और धीरज ही नहीं बल्कि विश्वास और विवेक भी है । आत्म-निर्भरता के साथ-साथ अगर श्रद्धा और विश्वास भी हो तो परमात्मा की ओर से भी मदद मिलती है । जैसे-जैसे आप इस मार्ग पर चलेंगी आपको ज्ञान भी प्राप्त होगा—ऐसा ज्ञान जो शब्द या नाम की भक्ति और श्रद्धा से उत्पन्न होता है । मार्ग सँकरा और कठिन भले ही हो, परन्तु प्रेम और विश्वास बहुत बड़ी चीज है ।

हाँ, जिन लोगों को इसकी जरूरत है, जो सच्ची सांत्वना चाहते हैं और प्रकाश की खोज में हैं, उन्हें आप ये बातें समझा सकती है, परन्तु एक लगाव-रहित तथा उदासीन भाव के साथ ।

आपकी निजी समस्या के बारे में आपके पत्र से मालूम हुआ । आपने अपना व्यवसाय छोड़कर व्यापार शुरू करने की कोशिश की, परन्तु व्यापारिक जगत को आपने और भी बुरा पाया और आपका खयाल है कि आपका अपना रोज-गार ही बेहतर है जो कि आप अब तक करती रही हैं । मैं आपसे सहमत हूँ । आप अपना पुराना व्यवसाय जारी रख सकती है, बशर्ते कि आप सन्त-मत के सिद्धान्तों पर दृढ़ रहें और अपने व्यवसाय के साथ लगे हुए खतरों और प्रलोभनों से दूर रहें । अपने तटस्थ दृष्टिकोण तथा ऐसी

परिस्थितियों का मुकाबला करने में अपनी दृढ़ता के कारण आपको एक प्रतिष्ठित और ईमानदारी की रोजी कमाने में कठिनाई नहीं होनी चाहिये ।

“शर्म व हुर्मत’ नाम से होती नहीं,
फ़र्ज पूरा हो जहाँ इज्जत वही ।”

तब इसकी क्या चिन्ता कि आपको कौन-सी भूमिका (पार्ट) करना पड़ती है ? जब आप रंगमंच से उतर जाती हैं तो आप जिसकी भूमिका अदाकर रहीं थी वह नहीं, बल्कि अपने वास्तविक रूप में हैं । अभिनय तो आखिर अभिनय ही है, चाहे वह अच्छे पात्र का हो या किसी बुरे पात्र का । आप वह नहीं हैं, और यही काफी है, परन्तु अभिनय करते समय अपने आपको खो न दें । आपके कार्य-कर्ताओं या एजेण्टों को चाहिये कि वे अच्छे लोगो से सम्पर्क साध कर आपके लिये कार्य ढूँढें । और सबसे बड़ी बात तो यह है कि सुमिरन की ताकत आपके साथ है, खासकर जब कि आपमें ‘इतर वर्ग के प्रति कोई कामनाएँ’ नहीं है, जैसा कि आपने लिखा है ।

मन में विश्वास और साहस रखते हुए तथा सुमिरन में खयाल रखते हुए आप जो भी कार्य योग्यतापूर्वक कर सकती है करे तथा ऐसे वातावरण में भी सन्त-मत के सिद्धान्तों से जरा भी न डिगें । जीवन में अपना कार्य करने का एक सत्संगी का यही तरीका है । यह विशाल ससार एक रंगमंच है और हम सब इसमें अभिनेता हैं तथा वही पार्ट अदा कर रहे हैं जो हमें अपने कर्मों के अनुसार मिला है । जैसे नदी में बहते हुए शहतीरों को लहरे इकठ्ठा कर देती हैं और फिर लहरे ही उन्हें अलग-अलग कर देती हैं, ऐसे ही

हम एक-दूसरे से मिलते और बिछुड़ते हैं। इस संसार में हमारे नाते-रिश्ते की यही असली अवस्था है।

२७७—हाँ, आप अपना कलाकार का व्यवसाय चालू रख सकते हैं और अपनी रचना के विषयों को सामाजिक तथा राजनैतिक परिस्थितियों और व्यापार की आवश्यकताओं के अनुसार बदल सकते हैं। अपने इस व्यवसाय को करते रहने में कोई हरज नहीं, परन्तु यह हमेशा याद रखें कि यह केवल एक रोजगार या व्यवसाय ही है। अपने भजन-सुमिरन में कभी ढील न करे अर्थात् भजन-सुमिरन को अपने वचन के अनुसार नियमित रूप से पूरा समय देते रहे। सतगुरु सदैव अग-संग है और सच्चे तथा लगन के साथ मेहनत करनेवाले शिष्यों पर वह निरन्तर दया-मेहर की वर्षा कर रहा है।

२७८—मुझे खुशी है कि आपको शब्द की दीक्षा मिल गयी है। अब आप देखेंगे कि आप पहले से अच्छी प्रगति कर रहे हैं। हर एक चीज का एक समय होता है और हमारे कर्म ही हमारे रास्ते में रुकावट होते हैं। पहले आपको महसूस होता था कि दीवार गिर चुकी है और रास्ता साफ हो गया है। पर अब आप जब शब्द को सुनने लगेगे तो आपको और भी अद्भुत और ऊपर उठाने वाले अनुभव होंगे।

मुझे खुशी है कि आप यह महसूस करते हैं कि आपको दो भागों में नाम-दान मिलने से लाभ हुआ है और आपके इस सुझाव की कद्र करता हूँ कि भविष्य में भी नाम चाहने वालों को दो भागों में नाम देकर उन्हें इसका लाभ दिया जाय। असल में सरदार बहादुर महाराजजी ने यह तरीका अपनाया था; परन्तु इसके विरुद्ध हमें उन खतरों को भी ध्यान में रखना चाहिये जो संसार में मनुष्य के सामने आते हैं। हो सकता है कि आँखों के केन्द्र तक पहुँचने से पहले

ही मनुष्य की मृत्यु हो जाय; या कर्मों की वजह से उत्पन्न कठिनाइयाँ और परिस्थितियाँ उसके लिये काफी लम्बे समय तक शब्द की दीक्षा प्राप्त करना असम्भव कर दें। शब्द में दीक्षित हो जाने के बाद ही शिष्य को सतगुरु की पूरी रक्षा और सँभाल प्राप्त होती है और तभी सतगुरु उसकी पूरी जिम्मेदारी ले लेते हैं, क्योंकि यह सर्वव्यापी शब्द ही सतगुरु और शिष्य को जोड़ने वाली कड़ी है। पूरा नाम-दान लेने में किसी को कोई नुकसान नहीं हो सकता, बल्कि उससे अपार लाभ हो सकता है। अतएव, यह निर्णय किया गया है कि पहले की तरह पूरा नाम एक साथ ही दिया जाय।

२७६—शब्द की दीक्षा एक अपूर्व वस्तु है और यह राधास्वामी मत का मूल तत्व और सार है, क्योंकि शब्द ही सतगुरु का असली स्वरूप है। शब्द-स्वरूप में ही सतगुरु सर्वत्र व्याप्त है तथा अपने शिष्यों की सहायता, सँभाल और रहनु-माई कर रहे हैं।

निरन्तर परेशान करनेवाले अपने मानसिक उद्वेग को शब्द की भक्ति के द्वारा भूलने की कोशिश कीजिये। अगर आपको हर समय शब्द सुनाई नहीं देता तो जिस वक्त भी ये मानसिक धाराये आपको परेशान करने लगें आप पाँच नामों का सुमिरन करें, उस समय यह सुमिरन आप अकेले में धीमे स्वर में भी कर सकते हैं। इन नामों का शीघ्रता से और लगातार किया गया सुमिरन मन को करीब-करीब अपनी ओर जमाये रखेगा और अनुचित विचारों और भावनाओं को रोक देगा।

सतगुरु शिष्य की सहायता करने के लिये हमेशा खुशी के साथ तैयार है, बशर्ते कि शिष्य उनकी ओर अपना मुख करे। इसलिये इस मार्ग में पूरी मेहनत और लगन के साथ

अभ्यास और अन्तर में सतगुरु से मिलाप बहुत जरूरी है । मुझे आशा है कि आप इस शब्द की दीक्षा का पूरा लाभ उठायेगे और भजन-सुमिरन में अधिक से अधिक समय लगायेगे ।

२८०—रास्ता जरूर लम्बा है और इस पर वे ही सफल होते हैं जो धीरे-धीरे और स्थिरता के साथ अपना अभ्यास करते रहते हैं और जल्दबाजी नहीं करते । दोनों भौहों के बीच में ध्यान को रखने से एकाग्रता में मदद मिलती है, पर इसे भी धीरे-धीरे ही बढ़ाना चाहिये ताकि आपने जो कुछ प्रगति की है उसे स्थिर रख सकें ।

टाँगों में दर्द कुछ हद तक तो आसन की वजह से है, जिसमें बैठने की पश्चिम के लोगों को आदत नहीं है । कुछ समय बाद शरीर को इसकी आदत हो जायेगी और इस दर्द का शारीरिक कारण मिट जायगा । परन्तु इस दर्द का एक और भी कारण है, और वह है आत्मा और शरीर के बीच कशमकश की शुरुआत । जैसे-जैसे अभ्यासी तीसरे तिल की ओर बढ़ना शुरू करता है, चाहे वह कितने ही धीरे क्यों न बड़े, उसे एक प्रकार की ऐंठन या सनसनाहट के रूप में इस दर्द का अनुभव होता है । इस प्रकार का दर्द टाँगों से शुरू होता है और फिर धीरे-धीरे ऊपर की ओर सरकता जाता है । परन्तु इससे चिन्तित नहीं होना चाहिये, क्योंकि यह अपने आप कम हो जाता है । और जब आप अन्तर में ज्योति को देखेंगे तो उसके आनन्द के सामने सब दर्द और बेचैनी को बिलकुल भूल जायेंगे ।

अभी आपके लिये यह अन्दाज लगाना बहुत जल्दी है कि आप कहाँ तक पहुँचे हैं । अभी आप शरीर में ही हैं, लेकिन आपने चढाई शुरू कर दी है और यह काफी सन्तोष की बात है । फ़ायदा तो हमेशा इसी में है कि जो कुछ भी

अनुभव आपको हों उन्हें आप सहज भाव से लें तथा उनके बारे में अधिक सोच-विचार न करें, क्योंकि इससे मन की शक्ति बाहर फैलती है ।

जहाँ तक विवाह का प्रश्न है, सन्तों ने इसके लिये कोई मनाही नहीं की है । यह मनुष्य की व्यक्तिगत आवश्यकताओं और उसके स्वभाव पर निर्भर है । अगर कोई विवाह करना चाहता है और कर सकता है तो कर ले । परन्तु साथ ही उसे शाकाहारी भोजन और आध्यात्मिक अभ्यास को भी जारी रखना चाहिये । जब मनुष्य सन्त-मत के आदेशों और सिद्धान्तों के अनुसार जिन्दगी बसर करता है तो वह अपने आप एक अच्छा नागरिक, अच्छी पत्नी, अच्छा पति आदि बन जाता है । विवाह के विषय में इस बात पर जोर देना आवश्यक है कि एक ऐसा जीवन-साथी ढूँढा जाय जो इस मार्ग में सहायक हो, बाधक नहीं ।

२८१—आखिर, इस संसार में यही सबसे जरूरी काम है । यह कार्य केवल मनुष्य-जन्म में ही हो सकता है, इस-लिये हमें इसे सबसे अधिक महत्व देना चाहिये, ताकि हमें इस भव-सागर में बार-बार न भटकना पड़े और हम वापस अपने परमपिता के पास जाकर शान्ति और आनन्द में विश्राम पा सकें ।

आपके पति के चोला छोड़ जाने का मुझे दुःख है, पर मैं आपको यकीन दिलाता हूँ कि आपके विश्वास, प्रेम और भजन-सुमिरन में आपकी लगन से आपके पति को भी सहायता मिलेगी ।

२८२—आपके पत्र के लिये धन्यवाद । आपने लिखा है कि आप पूरी तरह से शाकाहारी भोजन पर चल रहे हैं और आप नाम मिलने से पहले ही अभ्यास शुरू करने की इजाजत चाहते हैं ।

हाँ, आप किसी भी आरामदेह अवस्था में बैठ कर, हलके से आँखें बन्द करके अपने ध्यान को दोनों भौहों के बीच में स्थिर करने की कोशिश कर सकते हैं। इस समय एकाग्रता प्राप्त करने के लिये आपको जो भी नाम पवित्र लगता हो उसका मन के द्वारा जाप करे। कृपया खयाल रखें कि आँखों पर किसी प्रकार का जोर न पड़े, क्योंकि इस केन्द्र पर एकाग्र होने की चेष्टा मन की तवज्जह को करना है, इन स्थूल आँखों को नहीं। आप यह अभ्यास पन्द्रह मिनट या आधे घण्टे तक कर सकते हैं। धीरे-धीरे आप इसे एक घण्टे तक बढ़ाये। इस अभ्यास के लिये दिन या रात का कोई भी समय ठीक है, परन्तु सवेरे-सवेरे का समय सबसे अच्छा है, बशर्ते कि इस समय अभ्यास में बैठने में आपको सुविधा हो।

जब आप यह महसूस करे कि आप शाकाहारी भोजन पर आसानी से रह सकते हैं और आपने वाकी जिन्दगी में इस पर स्थिर रहने का पक्का डरादा कर लिया है तो आप प्रतिनिधि के जरिये अपना प्रार्थना-पत्र भेज सकते हैं।

२८३—यह सही है कि कभी-कभी हमारे दबे हुए कर्म उभर आते हैं और हमें बुरे स्वप्नों के रूप में डराते या परेशान करते हैं। परन्तु इसमें डरने या चिन्तित होने की कोई बात नहीं है। जब आपको सुमिरन करने का पक्का अभ्यास हो जायेगा तो ऐसे समय में भी सुमिरन शुरू हो जायेगा और ऐसी अशुभ या डरावनी वस्तुओं को हटा देगा।

२८४—वास्तव में कर्म ही सबसे बड़ी समस्या है, क्योंकि सारी सृष्टि ही कर्मों के आधीन है। अपने वर्तमान तथा पिछले कर्मों के द्वारा ही हम इस ससार और ससार के सम्बन्धों के साथ बँधे हुए हैं। यही वजह है कि हमें दुनियादारों और दुनियावी चीजों में जरूरत से ज्यादा रुचि

न लेने का आदेश दिया जाता है । बेशक हमें जीवन के हरएक क्षेत्र में अपने कर्तव्यों को पूरा करना चाहिये, परन्तु उनके मोह में उलझे बिना, अपना फर्ज समझ कर उन्हें निभाना चाहिये । समस्त मानव-जाति के कल्याण के लिये प्रार्थना की जा सकती है, यह भावना ऊँचा उठानेवाली है । परन्तु किसी खास व्यक्ति के लिये प्रार्थना करने से उसके कर्मों में कुछ हद तक भागीदार बनना पडता है । ऐसे लोगो के लिये सतगुरु से यह प्रार्थना की जा सकती है कि हे सतगुरु ! अगर आपकी मौज हो तो इनकी सहायता करे । डॉक्टर जॉनसन की पुस्तक इन समस्याओ पर बहुत प्रकाश डालती है और नाम-दान के बाद आप उन्हें ज्यादा अच्छी तरह समझ सकेंगे ।

आपके अनुभव सही है और आध्यात्मिक जीवन के प्रति आपकी गहरी रुचि प्रकट करते हैं जो कि आपके पिछले कर्मों की वजह से है । नाम-दान के बाद ही आपको इनके पूरे महत्व का पता चलेगा । शाकाहारी भोजन करना जारी रखे और उसके बाद ही नाम-दान के लिये निवेदन करें । इस बीच में आप जो चाहे लिख कर पूछ सकते हैं । आपको जो भी अनुभव हो उन्हें अपने तक ही रखे ।

२८५—हाँ, आपको सहायता माँगने का तथा अपने सवालो व समस्याओ का समाधान पाने का अधिकार है ।

हमारा जीवन कर्मों पर आधारित है, परन्तु कर्मों का कई प्रकार से सामना करने का अधिकार और सामर्थ्य भी हमें प्राप्त है । जब भी आप तकलीफ में हो, पहले की तरह प्रार्थना कर सकते हैं । तकलीफ के समय में अपने आपको सतगुरु की शरण में छोड़ दे और उससे प्रार्थना करे कि वह आपको अपनी तकलीफो को प्रसन्नता और धीरज के साथ सहने की शक्ति प्रदान करे । आप दूसरे डाक्टरों से भी राय

ले सकते हैं और सम्भव है कि इससे आपको कुछ आराम मिले । विस्तर में लेटे-लेटे चुपचाप सतगुरु से प्रार्थना करना अच्छा है ।

जो मनुष्य शाकाहारी भोजन पर स्थिर है और जिसके अन्दर नाम प्राप्त करने की सच्ची लगन है, सतगुरु उसकी भी बहुत हद तक सँभाल और रक्षा करते हैं ।

२८६—सन्त-मत बहुत सादा और सरल है । इसमें रूहानी अभ्यास और रहनी पर जोर दिया जाता है, किसी भी प्रकार के रीति-रिवाज या कर्मकाण्ड पर नहीं । जीता जागता उदाहरण बेशक बहुत प्रेरक होता है, परन्तु हम सत्संग को भी बड़ा महत्व देते हैं । सच्चे सत्संग से भजन की ओर रुचि जाग्रत होती है और मन में ऐसा झुकाव पैदा होता है जिससे भजन-सुमिरन आसान हो जाता है । सत्संग से अपने आपको परखने की आदत पड़ती है और सन्त-मत के सिद्धांतों का विवेचन हमें अपने आपको समझने, अपनी त्रुटियों और कमियों को पहचानने तथा उन्हें दूर करने के योग्य बनाता है । हम जैसी संगति करते हैं या जैसे समाज में उठते-बैठते हैं उसका हम पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है । इस दृष्टि से भी मन को ढालने और भजन के लिये उपयुक्त वातावरण बनाने में सत्संग सहायक होता है ।

सत्संग सत्संगियों तथा गैर सत्संगियों—सभी के लिये है । कभी-कभी लोग अजीब तरह का व्यवहार भी करते हैं, पर ऐसी बातों को बहुत गम्भीरतापूर्वक नहीं लेना चाहिये । इनकी ओर ध्यान नहीं देना चाहिये, परन्तु खोजियों और जिज्ञासुओं को प्रोत्साहन देना चाहिये, क्योंकि सत्संग का यह भी एक उद्देश्य है । सत्संग सभी प्रकार के लोगों के लिये खुला है, इसलिये हमें सत्संग में ज्यादा नुक्ताचीनी नहीं करना

चाहिये । हमें चाहिये कि जो भी अच्छा हो उसे अपनायें और अपने खयाल को शब्द में रखें ।

सतगुरु हम सबके अन्दर मौजूद है और हमारी पुकार और प्रार्थना को सुनते है । परन्तु हमें यही प्रार्थना करनी चाहिये कि जो कुछ भी हमारे भाग्य में है उसे शान्ति और अर्थ के साथ सहने तथा भजन-सुमिरन में अपने ध्यान को लगाये रखने का हमें सामर्थ्य मिले । आप अपनी समस्याओं का जिक्र भजन में सतगुरु से कर सकते हैं या पत्र द्वारा भेज सकते हैं—जैसा भी आपको सुविधाजनक और अच्छा लगे कर सकते हैं ।

:.....शायद आप अन्दर देखने के लिये अपनी आँखों को बहुत ज़्यादा दबाव डाल रहे हैं । ऐसा नहीं होना चाहिये । आप अन्तर में इन आँखों से नहीं देखते । जो भी बैठक आपको सुविधापूर्ण और आरामदेह लगे उसी को अपना लें और अपनी आँखों पर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें । यह धीरे-धीरे दृढ़तापूर्वक उन्नति करने का मार्ग है । इसमें समयमिता बहुत आवश्यक है । मन लगा कर स्थिरतापूर्वक अभ्यास में जुटे रहें, किसी प्रकार की जल्दबाजी न करें और इस बात की चिन्ता करें कि इस जन्म में सब कर्म पूरे किये जा सकते हैं या नहीं । यह तो सतगुरु की जिम्मेदारी है, वे वही करेंगे जो सही और उचित होगा । शिष्य को सतगुरु के आदेश के अनुसार भजन करते जाना चाहिये तथा बाकी सब-कुछ उन पर छोड़ देना चाहिये ।

२८७—अगर आप सुमिरन पर अधिक जोर देंगे प्रथित नाम के गहरे जाप के द्वारा अपनी चेतनता को आँखों के केन्द्र पर समेटने की कोशिश करेंगे तो आपकी बहुत सी कठिनाइयाँ दूर हो जायेगी । यह सच है कि हम इस विशाल जगत में बहुत छोटे से प्राणी हैं, इसीलिये हमें कुछ खास

ध्वनियो की ओर अधिक ध्यान देना चाहिये । यह विस्तृत संसार तरह-तरह की ध्वनियो से परिपूर्ण है, परन्तु हमें उन खास ध्वनियो की ओर ध्यान देना है जो कि हमे ऊपर ले जाती है । जैसे-जैसे हम सुमिरन के द्वारा अपने आपको समेटकर उनके पास पहुँचेंगे, वे ध्वनियाँ अधिक स्पष्ट और निश्चित होती जायेगी ।

जब हम दूर से किसी संगीत को सुनते हैं तो हमे मिली-जुली आवाजे सुनाई देती है, पर जैसे-जैसे हम पास आते जाते हैं, हम साजों की आवाजो को अलग-अलग पहचान सकते हैं । यही शब्द के अभ्यास में भी होता है । सुमिरन का उद्देश्य सुरत या चेतनता को शरीर से समेट कर ऊपर लाना है, और हमे इसमें जितनी सफलता मिलेगी शब्द भी उतना ही स्पष्ट होगा ।

अगर आप अभ्यास के नियत समय के अलावा बाकी समय भी मन ही मन सुमिरन करने की आदत डाल ले तो इससे बहुत मदद मिलेगी । इससे मन को कुछ करने को मिल जाता है, मन कभी भी खाली या बेकार नहीं बैठता, क्योंकि वह किसी न किसी चीज के पीछे भागता ही रहता है । जब आपका सुमिरन पक्का हो जायेगा तो आप देखेंगे कि औरो से बातचीत करते समय भी आपका सुमिरन अन्तर मे अपने आप चल रहा है । इससे भजन के समय एकाग्रता प्राप्त करने और आत्मा को समेटने में आसानी होगी ।

खून के दौरे की आवाज एक शारीरिक चीज है, जब कि ये रूहानी आवाजे ऊँचे मण्डलो से आती है । तेज आवाज या घण्टे की आवाज दोनों ही अच्छी है । कृपया याद रखें कि बाँये कान से आनेवाली किसी भी आवाज की ओर ध्यान नहीं देना है । शब्द को सुनते समय सबसे जरूरी बात है सही शब्द को चुनना । जहाँ तक हो सके आपको घण्टे की

आवाज को पकडने की कोशिश करना चाहिये । तब बाकी की आवाजे अपने आप हट जायेंगी ।

जब आप प्रकाश देखते हैं और जब आपको ये अनुभव होते हैं, तब आप 'अन्तर में' होते हैं । परन्तु तारे वगैरह जिनकी चर्चा.....ने की है इनसे भी ऊपर है । जब आप पहली मंजिल के पास पहुँचेंगे तब ये दिखाई देगे । नीला प्रकाश तथा उससे निकलती प्रकाश की किरणें तथा प्रकाश के अन्य अनुभव सही हैं । पहले हम अन्दर जाते हैं और फिर ऊपर जाते हैं ।

जहाँ तक अप्रिय आवजों का सवाल है, जो कि आपको बाधक प्रतीत होती है, आपको केवल इतना ही करना है कि उनके बारे में न सोचे, उनकी ओर से अपना ध्यान हटा ले । आप अच्छी प्रगति कर रहे हैं और अगर आप प्रेम और विश्वास के साथ इसी प्रकार अभ्यास करते रहेंगे तो हुजूर महाराज जी (बाबा सावनसिंहजी) आप पर दया-मेहर करेंगे ।

नजारे, शब्द और नाचते हुए कण या जरे जो आपको स्थूल आँखों से दिखाई देते हैं उनकी ओर ध्यान न दे और यही समझे कि इनका आपके लिये कोई महत्व नहीं है । अपने खयाल को शब्द और सुमिरन में रखें और दृढ़तापूर्वक अपना अभ्यास करते रहे ।

२८८—आपके पत्र से यह जानकर मुझे खुशी हुई कि जब से आपने सरदार बहादुर महाराज जगतसिंह जी से नाम लिया है तभी से आप अभ्यास कर रहे हैं । अगर प्रगति की गति धीमी है तो भी कोई चिन्ता न करे । मन्द गति किन्तु स्थिर चाल वाला अन्त में विजयी होता है । सत्सगी को चाहिये कि वह प्रेम और विश्वास के साथ जुटा रहे और अपने अभ्यास में नियमित रहे ।

मैंने अपने उद्घाटन भाषण में वही कहा जो मैं महसूस

कर रहा था । मैं तो महान सतगुरु बाबा सावनसिंह जी का एक तुच्छ सेवक हूँ ।

२८६—शब्द सुनने के लिये एक और आसन भी अपनाया जा सकता है । जमीन पर तकिया रख कर उस पर आलथी-पालथी लगा कर बैठें जैसे कि सुमिरन के लिये बैठते हैं, सामने एक कुर्सी या नीचा पलंग रख ले । कुर्सी या पलंग पर अपनी कोहनियों को रख कर अँगूठों को कानों में रख लें और हाथों से आँखों को ढँक लें । यह आपको इतना कठिन मालूम नहीं होना चाहिये ।

२९०—मैं महसूस करता हूँ कि आप दोनों अपने बच्चे की खुराक के बारे में चिन्तित हैं । यद्यपि दूध, पनीर, सब्जियाँ और फल पर्याप्त खुराक है, फिर भी मैं किसी प्रकार के दवाव या जबरदस्ती की सलाह नहीं दूंगा । उसे समझाया और मनाया जा सकता है, परन्तु इस बारे में अपना निर्णय उसे खुद ही करने दीजिये । मुझे यह जान कर खुशी हुई कि आप मांस, शराव आदि वर्जित वस्तुएँ अपने मेहमानों को नहीं देते हैं ।

२९१—आपके पत्र से मालूम हुआ कि आप राधा-स्वामी मार्ग में दीक्षित होने के लिये बहुत उत्सुक हैं और इस उत्तम आकाक्षा की पूर्ति के लिये पिछले नौ महीनों से शाकाहारी भोजन पर कायम हैं । आपके आवेदन-पत्र पर जल्दी ही विचार किया जायेगा और प्रतिनिधि द्वारा आपको इसकी सूचना दी जायगी । तब तक के लिये आप प्रतिदिन सुविधा के अनुसार आधे घंटे से दो घण्टे तक नीचे लिखें तरीके से अभ्यास शुरू करें ।—

किसी भी ऐसे सुविधापूर्ण आसन में बैठ जायें, जिसमें बगैर हिले-डुले या बिना अपनी बैठक को बदले आप कुछ समय तक स्थिर रह सकें । एक मिनट तक शान्त रहें और

अपने आपसे कहे कि जब तक आप अभ्यास में बैठे हैं किसी भी विचार के द्वारा बाधा नहीं आने देंगे। तब अपनी आँखें बन्द कर लें तथा अपने ध्यान को भौंहों के बीच में स्थिर करे, परन्तु ऐसा करते समय आँखों पर किसी प्रकार का दबाव न डालें। धीरे-धीरे मन ही मन “राधास्वामी” “राधास्वामी” दोहराते जाये और अगर कोई विचार उठे या ध्यान बाहर जाये तो उसे फिर उसी केन्द्र पर वापस ले आये।

२६२—मन को वश में करने के बारे में आपने जो कुछ लिखा है वह बिलकुल दुस्त है, फिर भी अभ्यास और लगन के द्वारा यह धीरे-धीरे आसान हो जाता है।

आपको जो अभ्यास की रीति (पत्र २६१ में) बताई गई है, वह केवल आरम्भिक ही है। आपको जल्दी ही नाम मिल जायेगा और तब धीरे-धीरे यह आसान होता जायेगा। तब तक यह अभ्यास आपके मन को एक बिन्दु पर एकाग्र करने और सभी व्यर्थ के विचारों को रोकने के योग्य बनायेगा। जितना आप इस अभ्यास को करेंगे आपको भजन करने में उतनी ही आसानी होगी।

हर एक अभ्यासी की प्रगति की रफ्तार उसके उत्साह सच्चाई, लगन और खासकर पिछले कर्मों के अनुसार अलग-अलग होती है। परन्तु लगन-पूर्वक किया गया अभ्यास हमेशा फल-प्रद होता है।

२६३—मुझे खुशी है कि आप इन शिक्षाओं के महत्व को समझते हैं और उनकी कद्र करते हैं, लेकिन मैं यह बताना चाहूँगा कि इन शिक्षाओं को मान लेना ही काफी नहीं है, बल्कि इन पर चलना और इनके अनुसार अपने जीवन को ढालना बहुत जरूरी है। सन्त-मत की शिक्षा की मुख्य बात इस ससार में एक मोह-रहित या अनासक्त जीवन बिताना है अर्थात् अपने सब निजी और सामाजिक कर्तव्यों

और जिम्मेदारियों को बगैर मोह या लगाव के, केवल अपना फर्ज समझकर, निभाना है। बेशक यह कोई आसान बात नहीं है, और जीवन में इस अनासक्त भाव को जाग्रत करने के लिये नियमित रूप से प्रतिदिन ढाई घण्टे भजन-सुमिरन करने पर जोर दिया जाता है। सुमिरन का अभ्यास धीरे-धीरे परन्तु निश्चयपूर्वक हमारे ध्यान को इस मायामय जगत से हटा कर आध्यात्मिक मण्डलों की ओर ले जाता है। सुमिरन चेतनता को शरीर से समेट कर आँखों के केन्द्र में लाने में सहायक होता है और इसके बाद ही असली भजन या शब्द-भक्ति की शुरुआत होती है। सफलता कई बातों पर निर्भर करती है, जिनमें आपके पिछले संस्कार, आपकी मेहनत तथा गहरी लगन और सतगुरु की दया-मेहर भी शामिल है। यहाँ “सफलता” से मतलब है उचित समय में काफी अच्छे परिणाम मिलना। वरना जो भी मनुष्य नाम के साथ जोड़ दिया जाता है वह कभी न कभी उस मूल स्थान पर पहुँच ही जाता है जहाँ से शब्द आता है।

याद रखें कि यह पूरे जीवन भर का कार्य है, बल्कि कुछ लोगों के लिये तो एक जीवन से भी अधिक का कार्य है। अभ्यासी को जल्दबाजी नहीं करना चाहिये और न अधीर होना चाहिये, बल्कि धैर्य और पूरी लगन के साथ अभ्यास में लगे रहना चाहिये और याद रखना चाहिये कि सतगुरु हमारे प्रयत्नों को देख रहे हैं। आपको ताकीद की गयी है कि रोज कम से कम ढाई घण्टे का समय अभ्यास को दे। अगर शुरू शुरू में आपको एक साथ ढाई घण्टा बैठने में कठिनाई होती हो तो आप इसे दो भागों में बाँट सकते हैं। परन्तु हमेशा बैठक के समय को बढ़ाने की कोशिश करें ताकि आखिर एक ही बार में आप कम से कम ढाई घण्टे बैठ सकें। अगर आपको कोई कठिनाई महसूस हो या आप कुछ पूछना चाहे तो मुझे जब चाहे लिख सकते हैं।

२६४—...सुधार के लिए कामना ना बहुत दूर गहा होती । नये सिरे से शुरूआत करें तथा नियम पर पाबन्द रहे । अपने अन्तर में सतगुरु से प्रार्थना करे कि वे आपकी सहायता और आपका मार्गदर्शन करें और यह कभी न भूलें कि सुख तथा दुःख जीवन के नित्य बदलनेवाले पहलू है । नाम या शब्द ही स्थायी महत्व की वस्तु है जो आपको इन बातों से ऊपर उठा देता है । हमारा कर्तव्य है कि इस मार्ग पर पूरी मेहनत के साथ चलने की कोशिश करें ।

२६५—मन का सामना अवश्य करना पड़ता है, परन्तु बिगड़े हुए बच्चों की तरह उसे ठीक प्रकार के व्यवहार से सँभाला जा सकता है । जबरदस्ती करने या दबाव डालने की बनिस्बत समझा-बुझा कर मनाना कहीं अच्छा उपाय है । उसे बश में करने का सबसे अच्छा तरीका है सुमिरन । ज्यादा से ज्यादा समय सुमिरन में लगाने की कोशिश करें और दिन मे हर समय मन ही मन सुमिरन करते रहने की आदत डाल लें । इससे एकाग्रता में आसानी होगी और मन का इधर-उधर भटकना रुकेगा ।

जहाँ तक शब्द का सवाल है, पहला नियम यह है कि बाँई ओर से आनेवाली किसी भी आवाज पर ध्यान नहीं देना चाहिये । दाहिने कान से जो भी शब्द आये उसे सुनिये, कुछ समय बाद वह शब्द आपको घण्टे की धुन से जोड देगा तथा आपको और आगे ले जायेगा ।

सतगुरु के नूरी स्वरूप के दर्शन अन्तर में ही होते है । वास्तव मे सतगुरु और शब्द एक ही है ।

कृपया डाक-खर्च आदि के बारे में चिन्ता न करे तथा कुछ भी न भेजें, क्योंकि इसके लिये हमारे पास आवश्यक पैसा है ।

२६६—आध्यात्मिक प्रगति के लिये आपके शौक और

लगन के लिये मैं आपको बधाई देता हूँ । जहाँ तक यह प्रश्न है कि आपको कौन-सी पुस्तकें पढना चाहिये, मैं यही कहूँगा कि जब आपके पास सभी राधास्वामी पुस्तके हैं, तो आप इन्हें बार-बार पढ़ सकते हैं ताकि ये शिक्षाएँ आपका एक अंग बन जाये । जब आपके पास पढने के लिये समय कम हो तो मैं राय दूँगा कि आप “सार बचन (वार्तिक)” या प्रोफेसर पुरी की “स्प्रिचुएल पाथ” भाग २ ले ले और इनमें से कम से कम एक पृष्ठ प्रतिदिन पढ़े । इससे भी आपको अभ्यास के लिये उचित प्रेरणा मिलेगी ।

नाम-दान के समय आपको सभी आवश्यक हिदायते दे दी गई थी । फिर भी आप कोई सवाल पूछना चाहे तो शौक से पूछ सकते हैं । आपकी प्रगति के बारे में सुनकर मुझे हमेशा खुशी होगी । आप बहुत ही भाग्यशाली हैं कि नाम-दान के बाद इतनी जल्दी आप अन्तर में नूरी स्वरूप के दर्शन करने लगे हैं । फिर भी मैं आपको याद दिलाना चाहूँगा कि कई बार काल भी सतगुरु का रूप धर कर प्रकट होता है, अतएव जब भी आपको अन्तर में कुछ दिखाई दे तो अपनी सुरक्षा के लिये पाँच नाम का सुमिरन करना न भूले । सुमिरन के सामने जो भी ठहरे वह सत्य है तथा उस पर पूरा-पूरा भरोसा किया जा सकता है ।

सतगुरु के स्वरूप की ऐसी प्रारम्भिक झलके दिखाई देना खास दया-मेहर का चिन्ह है । जब आप मेहनत के साथ अभ्यास करके ऊँचे शब्द से जुड जायेगे तो आप सतगुरु को अपने से बातें करते सुन सकेंगे तथा उनकी बात समझ सकेंगे । जब तक वह समय नहीं आता, मनुष्य के मन का परदा ही उसकी असली रूकावट है । नियमित और लगन-पूर्वक किये गये भजन-सुमिरन के द्वारा मन को निर्मल तथा वश में किया जा सकता है । साधारणतया यह पूरे जीवन-

भर का कार्य है । इसमें कितना समय लगेगा यह हमारे पिछले कर्मों, हमारे सच्चे प्रयत्नों तथा साथ ही सतगुरु की दया-मेहर पर निर्भर है । जितनी ज्यादा कोशिश हम करते हैं, सतगुरु हम पर उतनी ही ज्यादा दया-मेहर करते हैं, ताकि हम और अधिक मेहनत कर सकें और अपनी मजिल पर पहुँच सकें । अतएव प्रेम और विश्वास के साथ अपने अभ्यास में जुटे रहे, उसके फल की चिन्ता सतगुरु स्वयं करेंगे । परिश्रम का कोई भी अंश कभी व्यर्थ नहीं जाता । सतगुरु तो प्रेम और कृपा के मूर्त रूप हैं ।

मेरे लिये कोई कार्य करने की आपकी उत्सुकता के लिये धन्यवाद । सबसे अच्छा कार्य जो आप कर सकते हैं और जिसकी सबसे ज्यादा कद्र होगी वह यही है कि आप अधिक से अधिक समय अपने अभ्यास को दें ।

२९७—आपके पत्र को पाकर, जिसमें आपने अपने अनुभवों की चर्चा की है, मुझे बहुत खुशी हुई । हाँ, ये अनुभव अद्भुत हैं; परन्तु जैसे-जैसे आप अभ्यास में अधिक समय देंगे और आगे बढ़ेंगे, आप और भी विलक्षण बातें देखेंगे और सुनेंगे । हमारे अन्दर तरह तरह की कई रोशनियाँ हैं और अपनी ऊपर की यात्रा में वे हमें समय-समय पर दिखाई देती हैं । अगर आप प्रतिदिन कम से कम दो घण्टे, बल्कि ढाई घण्टे एक ही बार अभ्यास में दें तो प्रगति और भी अच्छी होगी । आप धीरे-धीरे समय को बढ़ाये तथा दो घण्टे सुमिरन और आधा घण्टा शब्द को सुनने में दें ।

धुन या शब्द सबसे जरूरी वस्तु है, क्योंकि शब्द स्वयं सत्पुरुष की आत्मिक धारा है । यह वह तार है जो हमें उसके धाम से जोड़ता है । असली शब्द से जुड़ने और उसके ऊपर खींचने वाले दायरे में आने के लिये नौ द्वारों को खाली करके, अपनी सुरत को समेट कर ऊपर तीसरे तिल में लाना

आवश्यक है । वहाँ पहुँच जाने पर शब्द हमें अन्तर में तथा ऊपर की ओर खींच लेता है । अगर हम प्रेम और लगन के साथ इस शब्द में लीन हो जायें तथा अपने आप को उसके सुपुर्द कर दे तो वह हमें अपने निज-घर ले चलेगा । परन्तु आप जानते ही हैं कि इसमें समय लगता है । हमारे सबके संस्कार और कर्म अलग-अलग हैं और हमारी प्रगति की गति काफी हद तक इन पर निर्भर है, हालाँकि सतगुरु इस मार्ग पर हमारी निरन्तर सहायता और रहनुमाई कर रहे हैं ।

यह अच्छा है कि आप वगैर भजन में बैठे भी शब्द को सुनते रहते हैं । यह बहुत अच्छा लक्षण है और आपके शौक तथा आप पर हो रही दया-मेहर का सूचक है । यह तो केवल एक प्रकार की तैयारी है और इससे भजन के समय शब्द को सुनने के लिये आपका उत्साह और भी बढ़ना चाहिये । बाकी समय में जो शब्द हमें सुनाई देता है उससे भी एकाग्रता बढ़ती है, परन्तु जब तक पहले सुमिरन के द्वारा हमारी समस्त चेतनता आँखों के केन्द्र पर एकत्रित नहीं होती तब तक यह शब्द हमें ऊपर के मण्डलों में खींच नहीं सकता । इसीलिये सुमिरन इतना आवश्यक है ।

शब्द सर्वत्र व्याप्त है, वास्तव में शब्द ही सबको आधार दे रहा है । फिर भी हम उसे सुन नहीं सकते, क्योंकि हमारा ध्यान बाहर फैला हुआ है । एक बार आपको शब्द से जोड़ दिये जाने के बाद, जब भी आप एकाग्र होंगे या आपका रुझान अन्तर की ओर होगा, आपको शब्द सुनाई देने लगेगा । आपका प्रयोग बिलकुल सही था । जब आप आध्यात्मिक बातों की ओर मुड़े तो आपकी सहायता करने के लिये शब्द आपके साथ था; और जब आप दुनियावी कार्यों में व्यस्त थे तो उसने आपको अपना कार्य करने दिया ।

अभ्यास के लिये आपने जो समय का नया कार्य-क्रम बनाया है वह ज्यादा अच्छा है। यहाँ हिन्दुस्तान में हम सुबह तीन या चार बजे से अभ्यास शुरू करते हैं, परन्तु यह समय पश्चिमी देशों के बहुत से लोगो के लिये सुविधापूर्ण नहीं होता। सुबह का यह समय शान्ति-पूर्ण होता है तथा इस वक्त आत्मिक चेतनता और दया-मेहर की धाराएँ कहीं अधिक होती हैं, जिनका लाभ इस समय अभ्यास में बैठकर हम अपने आप प्राप्त करते हैं।

आपने लिखा है कि आवाजे बहुत स्पष्ट तथा बहुत जोर की हैं, परन्तु आपने यह नहीं लिखा कि आपको कौन-सी अलग-अलग स्पष्ट आवाजे सुनाई देती हैं। अगर सुमिरन में बैठते समय आपको शब्द इतना साफ सुनाई देता है तो आप अपना अभ्यास शब्द को सुनने से शुरू कर सकते हैं। जैसा कि आपको नाम-दान के समय बताया गया था, वाँये कान से सुनाई देने वाली किसी भी आवाज की ओर ध्यान नहीं देना चाहिये।

जहाँ तक अन्तर में सतगुरु से बात-चीत करने का प्रश्न है, यह भी धीरे-धीरे संभव हो जायेगा। समय आने पर सब-कुछ होगा। कई सत्संगियों को शुरू-शुरू में अन्दर सतगुरु का स्वरूप दिखाई देता है और गायब हो जाता है। बाद में जब वह वापस प्रकट होता है तो वह स्थिर हो जाता है और तब बात-चीत संभव हो सकती है।

जब आपको आन्तरिक रूहानी भेद की कुजी मिल गयी है और आपकी आन्तरिक यात्रा की शुरूआत इतनी अच्छी हुई है, तो आपको अब यह चिन्ता नहीं करना चाहिये कि लोग किस बेताबी के साथ भाग-दौड़ में लगे हैं और संसार में उलझ रहे हैं। वे अपने कर्मों के अनुसार चल रहे हैं। उनके साथ सहानुभूति होना तो ठीक है, परन्तु जब तक उनका

समय नहीं आता, आप ऊँची रूहानी बातों की ओर उनकी रुचि पैदा नहीं कर सकते। अगर आप उनसे राधास्वामी मत के बारे में बात भी करे और अपने रूहानी अनुभवों के आधार पर उन्हें प्रेरित भी करे (जिसकी आपको किसी हालत में भी इजाजत नहीं है) तो भी वे विश्वास नहीं करेंगे। औरों को समझाने से पहले, पाँचों दुश्मनों पर विजय प्राप्त करने और आन्तरिक मण्डलो में खुद चढ़ाई करने का आपका उद्देश्य बिलकुल ठीक है। ये दुश्मन बहुत खतरनाक हैं और कुछ समय के लिये ये बिलकुल शान्त पड़े रहते हैं मानों हमले की ताक में कहीं दुबके बैठे हों और मौका आने पर आभ्यासी पर धावा बोल देते हैं। इसलिये सत्संगी को इनसे अपनी हिफाजत करनी चाहिये और उनका हमेशा मुकाबला करने के लिये पर्याप्त शक्ति एकत्रित करना चाहिये।

कृपया पत्र के लम्बे हो जाने के बारे में चिन्ता न करें। मुझे हमेशा उन सत्संगियों के पत्र पाकर खुशी होती है जो इस मार्ग पर प्रेम और श्रद्धा के साथ चल रहे हैं।

२६८—आपने शब्द के बारे में जो कुछ लिखा है वह सही है। शब्द की धुन असल में कान में नहीं बल्कि मस्तक में है। हम उसे कान में सुनने की उम्मीद करते हैं, क्योंकि हम बाहर की आवाजों को कान से सुनने के आदी हो चुके हैं। परन्तु आपको आवाजे बाँई ओर से आती हुई प्रतीत होती है। जब आप अपने खयाल को केन्द्र में या दाहिनी ओर रखेंगे, तो बाँई ओर से आनेवाली आवाज अपने आप बन्द हो जायेगी और आखिर उसे आप दाहिनी ओर या केन्द्र में सुनने लगेंगे।

घण्टे की आवाज जो कि दाहिने कान से या बीच में से आती हो सही आवाज है और उसे ध्यानपूर्वक सुनना चाहिये। अन्तर में अनेकों आवाजे हैं और ये सब संगीतमय धुने आक-

र्षक है, परन्तु जो आवाज या धुन आपको ऊपर ले जायेगी वह बड़े घण्टे की धुन है, जो शुरू-शुरू में छोटी घण्टियों की टनटनाहट के रूप में सुनाई देती है। सुमिरन के समय पूरा ध्यान सुमिरन में देने से और भजन के समय घण्टी की जिस प्रकार की भी आवाज आये उसे एकाग्रता के साथ सुनने से वह आवाज धीरे-धीरे एक बड़े घण्टे के शब्द में विकसित हो जायेगी। अतएव, शिष्य इन विभिन्न आवाजों को सुन सकता है और उनका आनन्द ले सकता है (परन्तु-केवल दाहिनी ओर या बीच में से आनेवाली आवाजों को ही सुने, बाँई ओर की आवाजों को नहीं; अगर बाँई ओर से घण्टे की आवाज भी सुनाई दे तो उस पर भी ध्यान नहीं देना चाहिये); परन्तु अन्त में उसे दाहिनी ओर या बीच में से आनेवाले घण्टे के शब्द को ग्रहण करना चाहिये। कुछ समय के बाद यह और ऊँचे मण्डलों के शब्द के रूप में विकसित होगा। बड़े घण्टे के शब्द तथा और ऊँचे शब्दों को जो अभ्यासी सुनता है, उसके मन और आचरण में इनका प्रभाव प्रत्यक्ष दिखाई देने लगता है।

हाँ, ये शब्द हर समय सुनाई दे सकते हैं, क्योंकि शब्द सदैव अन्तर में मौजूद है और एकाग्रता की अवस्था में अथवा जब भी मन बाहरी संसार की ओर से हट कर अन्तर की ओर झुकता है, एक प्रेमी सत्संगी उसे सुन सकता है। साधक सोचता है कि शायद पास में बैठे हुए और लोग भी इसे सुन रहे होंगे, परन्तु यह तो अन्दर से आता है और जिन्हे नाम नहीं मिला है उनकी पहुँच से परे है। कुछ अभ्यास के बाद सत्संगी शब्द को हर समय सुन सकता है; परन्तु जब उसे कोई कार्य करना हो तो उसे अपना खयाल उस कार्य में लगाना चाहिये और कार्य समाप्त करने के बाद खयाल को अन्तर की ओर करके शब्द से जुड़ जाना चाहिये। लगातार भजन-सुमिरन के फल-स्वरूप यह क्रिया अपने आप होनी

चाहिये, इसके लिये कोई प्रयास करने की जरूरत नहीं ।

जहाँ तक प्रकाश का सवाल है, आपको यह देखना चाहिये कि वे किस प्रकार के है और उनका आपके मन तथा शरीर पर कैसा प्रभाव पडता है । यह प्रयत्न कीजिये कि किसी भी ज्योति या दृश्य से आप उत्तेजित होकर या आवेग मे आकर विचलित और परेशान न हो । हमारा उद्देश्य इन रोशनियों या दृश्यों को देखना नहीं है, बल्कि शब्द की सहायता से अन्तर मे ऊपर की ओर जाना तथा उस स्रोत में समा कर एक हो जाना है जहाँ से कि हम आये है । इनमें से कई प्रकाश और दृश्य पहली मंजिल सहस्रदल कमल के मण्डल मे दिखाई देते हैं ।

मैं आपकी प्रगति के बारे में जान कर प्रसन्न हूँ । मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि जब आप अन्तर मे आकाश, तारे तथा ऐसी अन्य वस्तुएँ देखते है तो इसका अर्थ यह नहीं कि आप पागल है । वास्तव मे ठीक ये ही वस्तुएँ आपको दिखाई देनी चाहिये । आपकी एकाग्रता अच्छी है, परन्तु ऐसा प्रतीत होता है कि यह एकाग्रता अथवा इसकी गहरी अवस्था अधिक समय तक स्थिर नहीं रहती । यही वजह है कि सतगुरु का स्वरूप दिखाई देता है और फिर गायब हो जाता है । सतगुरु हमारे अन्तर मे है और तारा-मण्डल, सूर्य और चन्द्र को पार करने के बाद पहले स्थान से कुछ नीचे उनके दर्शन हो सकते है । शुरू-शुरू मे ऐसा प्रतीत होता है कि स्वरूप आता है और चला जाता है या बगैर कोई बात किये अदृश्य हो जाता है । जैसे-जैसे अभ्यास का समय बढ़ता जायेगा, एकाग्रता का वक्त भी बढ़ेगा और तब अन्तर मे सतगुरु का स्वरूप भी आपके सामने पहले से अधिक देर तक ठहरेगा तथा आपसे वाते करेगा और आपको सलाह भी देगा । आप

बहुत ही भाग्यशाली है कि इतने कम समय में आप अन्दर इतनी प्रगति कर चुके हैं। लगन और मेहनत के द्वारा आप कुछ समय बाद सतगुरु से अन्दर बात-चीत भी कर सकेंगे।

आपको अन्दर दिखाई देने वाली सूरतों और आकृतियों की ओर कोई ध्यान नहीं देना चाहिये और न उन आवाजों को सुनना चाहिये जो पीछे से आ रही हो, क्योंकि यह एक छल भी हो सकता है। जो कोई आपसे बात करना चाहे उसे आपके सामने आना चाहिये और अगर वह स्वरूप पाँच नाम का सुमिरन करने के बाद भी मौजूद रहे तो वह असली है। इसीलिये सुमिरन को मन में रखना बहुत जरूरी है।

यह बहुत अच्छा है कि अब आपने जल्दी उठने की आदत डाल ली है और रोज सुबह ढाई घण्टे सुमिरन और भजन कर रहे हैं। कृपया अपना यह अभ्यास जारी रखें; आपको अन्दर दर्शन होंगे तथा सतगुरु की सँभाल और मार्ग-दर्शन का पता चलेगा। एक बार जब आप अन्तर में सतगुरु से सम्पर्क जोड़ लेंगे, तो आप महसूस करेंगे और समझ सकेंगे कि सतगुरु आपका मार्ग-दर्शन कर रहे हैं।

जैसा कि पहले कहा जा चुका है, वह असली शब्द जो आपको अन्दर और ऊपर की ओर खींचता है, बड़े घण्टे की ध्वनि से शुरू होता है। दूसरी आवाजें, साधारण या छोटी-मोटी आवाजे—जो कि दाहिनी ओर या बीच में से आती हैं—इस बड़े घण्टे के शब्द की ओर ले जाती हैं और इसलिये वे भी महत्वपूर्ण हैं। परन्तु सभी आवाजों को दाहिनी ओर से या बीच में ही सुनना चाहिये, कभी बाँई ओर से नहीं सुनना चाहिये। अन्तर में कई आवाजे हो सकती हैं, पर उनकी ओर तभी ध्यान देना चाहिये जब कि वे दाहिनी ओर अथवा बीच में से आयें।

आप कोई कल्पना नहीं कर रहे हैं। कुछ समय बाद आप खुद महसूस करेंगे और जान लेंगे कि जो कुछ आप अन्दर देख रहे हैं वह बाहर की वनिस्वत कही अधिक वास्तविक है। प्रेम और भक्ति भजन-सुमिरन में सफलता पाने की कुजी है।

२६६—मुझे आपके अनुभवों के बारे में जान कर खुशी हुई। यह तो केवल गुरुआत ही है। प्रेम और विश्वास के साथ जुटे रहे और धैर्य-पूर्वक अपना अभ्यास करते रहे। अभी बहुत कुछ आनेवाला है, परन्तु कृपया याद रखें कि हमें किसी बात का पहले से अनुमान या आशा नहीं लगाये रखना चाहिये, बल्कि जो कुछ आता है उसे प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना चाहिये।

सुमिरन पर जोर देना जरूरी है, सब-कुछ ठीक हो जायेगा; परन्तु बाईं ओर से शब्द न सुनें। बड़े घण्टे की आवाज पहले स्थान का शब्द है और उसमें चुम्बकीय आकर्षण है, परन्तु बाईं ओर से आनेवाली आवाजों को कभी न सुनें।

आपने अपनी इच्छा-शक्ति और दृढ़ निश्चय से काम लेकर अच्छा किया। जब इससे भी सफलता न मिले तो आप बाँये कान से अँगूठा हटा लें और दाहिने कान से आनेवाली आवाजों को ध्यान से सुनें। अगर फिर भी बाईं ओर से शब्द आना बन्द न हो, तो आप शब्द सुनना छोड़ कर सुमिरन शुरू कर दें और अगर आवश्यक हो तो उस वक्त उठ जायें और अपना अभ्यास कुछ समय के लिये स्थगित कर दें।

बाईं ओर का शब्द क्यो नहीं सुनना चाहिये, इसके बारे में आपका अनुमान दुरुस्त है। बाईं तरफ काल का मार्ग है और इस मार्ग की वस्तुएँ हमें भुलावे और परेशानी में डालने

के लिये बनायी गयी है। इस बात की पूरी समझ हमें त्रिकुटी में पहुँचने पर आती है।

आपने लिखा है कि आपको अभ्यास के समय ऐसा अनुभव होता है कि एक अन्धकारमय गुफा आपको निगलने की कोशिश कर रही है। कृपया डरें नहीं, बल्कि याद रखें कि सतगुरु हमेशा आपके साथ है, चाहे आप उन्हें न भी देख सकें। ऐसे अवसरों पर आपको सतगुरु का ध्यान तथा मन के द्वारा पाँच नाम का सुमिरन करना चाहिये।

मेरा समय लेने के बारे में कृपया चिन्ता न करें। मुझे हमेशा सच्चे, लगनशील और प्रेमी सत्संगियों के समाचार पाकर खुशी होती है। वास्तव में यह मेरा कर्तव्य है।

३००—सुमिरन तो बुनियाद है, यद्यपि शुरू-शुरू में यह रूखा और नीरस लगता है। सांसारिक वस्तुओं और सम्बन्धों के बारे में सोचते रहना भी तो सुमिरन ही है, लेकिन यह संसार का सुमिरन है जिसने हमें संसार के मोह में इतना फँसा दिया है। हम इस सुमिरन का रुख बदल दे तो आत्मिक मण्डलों से सम्बन्ध और लगाव पैदा हो जायेगा। धीरज, प्रेम और नियमितता के साथ अपने अभ्यास में जुटे रहें, सतगुरु आपको अपनी मेहनत में सफलता प्रदान करेगा। शब्द वास्तव में तभी असरकारक होता है जब हम अपनी चेतनता को शरीर में से समेट लेते हैं। इससे पहले वह अच्छा लगता है और हमें प्रसन्न भी करता है, परन्तु हमें खींचता नहीं।

३०१—मैं आपकी यहाँ आने की उत्सुकता को समझता हूँ, परन्तु आप जानते हैं कि और बातों को भी देखना है और आपको वहाँ भी अपने कर्तव्यों को पूरा करना है। इसके अतिरिक्त, जैसा कि अब आपने खुद यह महसूस कर लिया है और आपको अनुभव हो चुका है, सतगुरु सब जगह

है और उसकी दया-मेहर समय या स्थान के द्वारा सीमित नहीं है। इससे मेरा मतलब यह नहीं है कि आपको यहाँ आने से हमेशा के लिये रोक दूँ। डेरा सब सत्संगियों के लिये खुला हुआ है और जब भी आप यह महसूस करे कि आपके यहाँ आने से आपके कार्यक्रम में कोई बाधा या आपको कोई असुविधा नहीं होगी तो आप बड़ी खुशी से आ सकते हैं। आप अपने आने की सूचना मुझे काफी पहले दे दें ताकि आप उन दिनों यहाँ आ सकें जब कि मैं डेरे में हूँ।

आपकी प्रगति की सूचना के लिये धन्यवाद। आपको जब भी कुछ कहना हो आप हमेशा मुझे स्वतन्त्रतापूर्वक लिख सकते हैं; परन्तु अगर आपके पत्रों का उत्तर देने में देर हो जाय तो आप खयाल न करें, क्योंकि आपको यहाँ के मेरे व्यस्त कार्यक्रम के बारे में मालूम ही है। मुझे खुशी है कि आप भजन-सुमिरन अच्छी तरह कर रहे हैं और उसमें उचित समय दे रहे हैं। सुमिरन शब्द-अभ्यास की बुनियाद है और जैसे-जैसे एकाग्रता बढ़ेगी आप सुमिरन करते समय भी शब्द को सुनेंगे।

मुझे आपके.....अनुभव के बारे में पढ़कर बहुत खुशी हुई। आपका यह अनुभव आनन्द-प्रद और ऊँचा उठानेवाला था। यह हुजूर महाराज जी की दया-मेहर है कि वे हमेशा सत्संगियों की देख-भाल करते रहते हैं, और वे ठीक वक्त पर आपकी सहायता के लिये आ गये। सतगुरु का असली रूप शब्द है और दूरी उसके लिये कोई बाधा नहीं है। आपकी सहायता के लिये ठीक वक्त पर पहुँच कर उन्होंने इस बात को सावित कर दिया है और हमारे अन्त-समय भी इसी प्रकार हमारी सहायता के लिये आयेंगे। शब्द अभ्यास में प्रेमपूर्वक और भी अधिक ध्यान तथा समय देकर ही हम सतगुरु के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट कर सकते हैं।

वैसे मैं यह भी कहना चाहूँगा कि एक वकील को अपना मुकदमा कर्तव्य समझकर तैयार करना चाहिये और उसे एक व्यक्तिगत मामला नहीं बनाना चाहिये—चाहे उसकी जीत हो या हार। उसे अपनी ओर से पूरी कोशिश करना चाहिये, यही काफी है।

मैं आपकी प्रगति से प्रसन्न हूँ और यकीन दिलाता हूँ कि आपके अनुभव सही हैं। जब आप अन्तर में सतगुरु से बातें करते हैं तो आप जबान या होठों से नहीं बोलते और न ही कानों से सुनते हैं। यह एक यथार्थ तथा सच्चा अनुभव था; यह जैसा होना चाहिये वैसा ही था। यह एक प्रकार से आत्मा से आत्मा तक सीधे समझने की क्रिया थी, कानों से सुनने की नहीं, इसीलिये शब्दों का भाव एक से दूसरे तक अपने आप पहुँच जाता था।

आपने अन्तर में लाल रंग और एक सुनहरी आकृति देखने के जिस अनुभव का वर्णन किया है, वह दिलचस्प है। अगर आपको पुस्तकों में इसके बारे में या ऐसी अन्य बातों के बारे में कोई उल्लेख नहीं मिलता तो कोई बात नहीं। अनुभव इनसे कहीं ऊँची वस्तु है और सभी अनुभवों को पुस्तकों में नहीं लिखा जा सकता। मैं तो यही कहूँगा कि आप किसी खास मजिल में पहुँचने की कोशिश या इच्छा न करें और न ही यह जानने का प्रयत्न करें कि आप कहाँ तक पहुँच गये हैं, बल्कि अपने आपको पूरी तरह से शब्द पर छोड़ दें। शब्द की भक्ति का यही तरीका है। हमें कहीं ठहर कर उसकी भक्ति नहीं करना है, क्योंकि ऐसा करने से द्वैत-भाव उत्पन्न होता है। बल्कि आप तो खुद को उसमें लीन कर दीजिये और उसके साथ एकता महसूस कीजिये। तब वह आपको उन ऊँचे रूहानी मण्डलों में ले जायेगा जहाँ कि आप जानना चाहते हैं।

सुमिरन करते समय आपका खयाल पूरी तरह से सुमिरन में ही रहना चाहिये, पर हो सकता है कि शब्द इतने जोर का हो कि कुछ समय के लिये आपके खयाल को अपनी ओर खींच ले । फिर भी साधारणतया आपको सुमिरन समाप्त कर लेने के बाद ही शब्द की ओर ध्यान देना चाहिये, और तब आपको शब्द अधिक आसानी से सुनाई देगा । अगर सुमिरन के समय शब्द इतना जोर का हो कि आपका ध्यान बरबस अपनी ओर खींचने लगे तो आप सुमिरन छोड़कर शब्द सुनना शुरू कर सकते हैं । परन्तु ऐसा तभी करे जब कि शब्द आपको इसके लिये विवश कर दे ।

हाँ, भयभीत होना अथवा किसी बात की आशा बाँधे रखना, दोनों ही अच्छे नहीं हैं । सिर्फ अपने आपको शब्द के सहारे छोड़ दीजिये ।

३०२—मैं खुश हूँ कि आप भजन-सुमिरन लगन के साथ कर रहे हैं और आपको उत्साह-वर्द्धक अनुभव भी हो रहे हैं । समय आने पर सब कुछ हो जायेगा । यह एक लम्बा रास्ता है, जीवन-भर का काम है, पर धैर्य और लगन से सब कुछ आसान हो जाता है । आप जिस तरह अभ्यास कर रहे हैं उसी तरह करते जाये और जो कुछ दिखाई या सुनाई दे उसमें बहुत ज्यादा दिलचस्पी न लें अर्थात् जो कुछ नजारे आप देखे उनके पीछे न जाये और अगर वे गायब हो जाये तो उनकी कमी महसूस न करे, बल्कि अपने खयाल को सुमिरन में लगाये रखे । सुमिरन इस अभ्यास की वुनिय्याद है और आपका सुमिरन जितना पूर्ण होगा आपके लिये शब्द को पकड़ना, सतगुरु का चिन्तन करना तथा उनके स्वरूप का ध्यान करना उतना ही आसान होगा । सतगुरु के सिवाय और किसी का ध्यान न करें ।

ऐसे स्वप्न आम तौर पर स्वप्नो से कुछ अधिक होते

ह, परन्तु स्वप्न तो आख़र स्वप्न ही है, चाहे व कितन ही आनन्ददायक और सन्तोषप्रद क्यों न हों । फिर भी सुरत का अन्तर में जाना एक निश्चित लाभ है । पुस्तकों में आपको सभी बातें नहीं मिल सकती । हमारे कुछ अनुभव अपने व्यक्तिगत अनुभव होते हैं, और पुस्तकों में हर एक बात का वर्णन सम्भव नहीं होता ।

मैं आपकी राय से सहमत हूँ, वास्तव में अभी तक ऐसा ही होता आ रहा है, परन्तु अब परिस्थितियाँ बदल रही हैं । सम्पत्ति के बढ़ने की वजह से कुछ नियमित व्यवस्था आवश्यक हो गयी है । सौभाग्य से सलाहकार और प्रबन्धकों के रूप में मुझे कुछ अवकाश-प्राप्त योग्य तथा ईमानदार सत्सगी मिल गये हैं और कार्य सुचारु रूप से चल रहा है । अपने पहले आनेवाले गुरु साहिबानों की तरह मैं भी कानूनी रूप से इस सब सम्पत्ति का मालिक हूँ और यह मेरे नाम पर है, परन्तु आप जानते हैं कि सन्त-मत के सिद्धान्तों के अनुसार इसमें से मैं एक पाई भी अपने काम में नहीं ला सकता और न ही लाता हूँ । मैं इसे सत्सगियों के लाभ के लिये एक ट्रस्ट या धरोहर के रूप में सँभाल रहा हूँ और अपना निर्वाह अपनी पैतृक भूमि की खेती से होने वाली आय से करता हूँ ।

३०३—आप जो कुछ भी देख रहे हैं और अनुभव कर रहे हैं वह दुरुस्त है और यह आपकी मेहनत, लगन तथा रूहानी अभ्यास में आपकी तत्परता का फल है । आप वास्तव में बड़े भाग्यशाली हैं कि आपको शब्द का यह उत्तम अनुभव हुआ है । आत्मा और सतगुरु दोनों ही वास्तव में शब्द हैं । दोनों के बीच में हमें बाधक बन कर खड़ा है । आँखों के केन्द्र पर सुमिरन के द्वारा हम धीरे-धीरे स्वयं को सतगुरु के चरणों में अर्पित कर देते हैं, इस प्रकार हम अपने हौमैं

अथवा अहं को हटा कर सतगुरु के शब्द-स्वरूप से मिलाप का आनन्द प्राप्त करते हैं। कृपया प्रेम और विश्वास के साथ अभ्यास करते रहे और सुमिरन पर अधिक जोर दे। यह अभ्यास की कुंजी और बुनियाद है। इस सर्वोच्च कर्तव्य का नियमपूर्वक पालन करें और यदि कभी-कभी आपको ये आनन्ददायक अनुभव न भी हो तो भी उद्विग्न या परेशान न हो। सुमिरन मन को संसार से विमुक्त करके शब्द के साथ जोड़ता है। शुरू शुरू में यह रूखा और नीरस जरूर होता है, परन्तु फिर भी यह नितान्त आवश्यक है। चाहे शब्द सुनाई देने लगे तो भी जब तक सुमिरन का अभ्यास पूरा नहीं होता आत्मा खिंच कर ऊपर नहीं आ सकती। हम आम तौर पर शब्द को ज्यादा समय देते हैं और सुमिरन की उपेक्षा करते हैं। यह बड़ी भूल है।

सन्त-मत के साहित्य और महाराज जी (बाबा सावन-सिंहजी) के पत्रों को पढ़ना बहुत सहायक और लाभप्रद होगा और इनमें आपके मन को स्वस्थ मनोरंजन प्राप्त होगा। मन वातावरण का असर बहुत जल्दी ग्रहण करता है, इसी-लिये परमात्मा तथा अपने आध्यात्मिक उद्देश्य को याद रखना बहुत मदद देता है। इसके अतिरिक्त, हमारी बहुत सी कठिनाइयाँ और समस्याएँ एक सी हैं, इसलिये यह साहित्य और सतगुरु के पत्र हमें उनका हल सुझाते हैं तथा राह दिखाते हैं।

भोजन एक व्यक्तिगत समस्या है और इसकी व्यवस्था व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार की जानी चाहिये, परन्तु इसमें कोई सन्देह नहीं कि हममें से बहुत से लोग जरूरत से ज्यादा खाते हैं। हलकी और कम खुराक भजन-सुमिरन में बहुत सहायक होती है, जैसा कि आपने अपने अनुभव से देखा है। परन्तु इसके बारे में कोई निश्चित नियम नहीं बनाया जा सकता। यह अपने आप व्यवस्थित हो जाता है।

आप भजन-सुमिरन में इतना समय दे पा रहे हैं इसके लिये आप बधाई के पात्र हैं, परन्तु यहाँ मैं आपको एक चेतावनी भी देना चाहूँगा। आपको जल्दबाजी या जबरदस्ती अपनी गति बढ़ाने की कोशिश नहीं करना चाहिये। जो प्राप्त हुआ है उसे पक्का करने व सँभालने की कोशिश करना चाहिये ताकि वह स्थायी बन सके, ऐसा न हो कि आता और जाता रहे।

पुस्तक में आम तौर पर केवल इन बातों की रूप-रेखा ही होती है, विस्तृत वर्णन नहीं दिया जाता।

आपकी तथा अन्य सत्संगियों की मुझसे आमने-सामने मिलने की तीव्र इच्छा को मैं समझता हूँ परन्तु जो अमेरिकन सज्जन यहाँ आ चुके हैं और मेरे साथ डेरे में रह चुके हैं, वे आपको बता सकेंगे कि मेरे लिये बाहर जाना कितना मुश्किल है। फिलहाल मेरा कोई प्रोग्राम नहीं है, परन्तु यदि सतगुरु की ऐसी ही मौज हुई तो आप सबसे मिल कर मुझे बड़ी खुशी होगी।

अफसोस है कि धर्म, जैसा कि आज उस पर अमल किया जा रहा है, हमें ईश्वर के साथ जोड़ने के बजाय मनुष्य-मनुष्य के बीच में एक खाई पैदा करता है और इस प्रकार आपसी द्वेष के बीज बोता है। ऐसा नहीं होना चाहिये। हम सब उस एक ही परमपिता के पुत्र हैं जिसका कोई धर्म, जाति या पथ नहीं है, जो किसी भी देश या कौम की सीमा में बँधा नहीं है। वह हम सबके अन्दर है और अगर हम किसी से नफरत करते हैं तो इसका मतलब है कि हम उस मालिक से नफरत कर रहे हैं। हमारे धर्म भी यही कहते हैं, परन्तु हम इस पर अमल नहीं करते। अगर हमसे से हर एक व्यक्ति इस पर चले तो कोई मत-भेद और लड़ाइयाँ न रहे और स्वर्ग का राज्य सचमुच ही धरती पर उतर

आये । हुजूर महाराजजी हमेशा सहिष्णुता और प्यार का उपदेश देते थे और अपने जीवन में उन्होंने इस पर हमेशा अमल भी किया तथा अपना विरोध करनेवालों के प्रति भी सहिष्णुता और प्रेम का व्यवहार किया ।

३०४—जहाँ तक आपके अनुभवों का सवाल है, अन्तर मे एक सम्पूर्ण और विशाल संसार मौजूद है । पूरा सूक्ष्म लोक—अपने उपलोको सहित—आवाद है और काल के राज्य में भी नेक आत्माएँ तथा प्रकाशमय स्वरूप या आकृतियाँ हैं । अन्तर मे जब भी आकर्षक आकृतियाँ मिले तो अपनी सुरक्षा के लिये नाम का मन ही मन सुमिरन करना चाहिये । सतगुरु के नूरी स्वरूप के दर्शन होने पर भी सुमिरन करना चाहिये ताकि आप यह मालूम कर सके कि कोई गलत ताकत उनका रूप धर कर तो नहीं आ गयी है । सुमिरन के सामने सतगुरु का स्वरूप ठहरा रहेगा । जैसे जैसे आप प्रगति करेगे, सतगुरु अन्दर आपसे बात भी करेगे, परन्तु सब-कुछ उचित समय आने पर होगा ।

यह बड़ी अच्छी बात है कि अब आपको शब्द बीच में या केन्द्र मे सुनाई देता है । शब्द को सुनते समय बाकी सब तरफ से ध्यान को हटा ले, सुमिरन से भी खयाल हटा ले और अपने आप को शब्द मे लीन करने की कोशिश करे । धीरे-धीरे शब्द आपको अपना लेगा और आगे ले चलेगा । जब सुमिरन कुछ ठीक तरह से होने लगे तो आँखों के केन्द्र पर ध्यान करना चाहिये ।

३०५—मुझे यह जान कर अफसोस हुआ कि भजन में बैठते समय रीढ़ के निचले भाग मे आपको इतना अधिक दर्द होता है । यह काफी हद तक किसी पिछले जन्म मे किये गये योग-अभ्यास की वजह से है, जिसके कुछ प्रभाव आपको अब भी परेशान कर रहे हैं ।

आत्मा को ऊपर के रूहानी मण्डलों में ले जाने का राधास्वामी मार्ग, छः चक्रों से सम्बन्धित साधारण योग का मार्ग नहीं है। इसमें हम अपनी सम्पूर्ण तबज्जह और चेतनता को आँखों के केन्द्र पर एकाग्र करते हैं। लगातार और गहरे सुमिरन के द्वारा हम अपनी चेतनता को इस केन्द्र तक लाते हैं और फिर यहाँ से ऊपर बढ़ते हैं।

जहाँ तक हो सके सुमिरन को ज्यादा से ज्यादा समय दें और दिन के बाकी समय में भी मन ही मन सुमिरन करते रहने की आदत डाल लें। इससे सिमटाव में मदद मिलेगी और आत्मा की चढ़ाई सरल हो जायेगी।

अपनी पीठ के पीछे गद्दी या तकिया लगाकर एक आरामदेह आसन में बैठें। अगर आप दर्द वाले स्थान पर कोई लेप या मरहम लगाये तो हो सकता है कि आपको कुछ आराम मिले।

सुमिरन ही वह साधन है जिसके द्वारा हम अपनी सुरत को बाहरी वस्तुओं से हटा कर आँखों के केन्द्र में एकाग्र कर सकते हैं तथा उसे शब्द से जोड़ सकते हैं। आपको शब्द तो सुनाई देता है, परन्तु आँखों के केन्द्र पर सुरत की काफी एकाग्रता न होने के कारण आप शब्द में जल्दी प्रगति नहीं कर पा रहे हैं।

जिन दृश्यो आदि का आपने वर्णन किया है वे पहले स्थान से नीचे के लोको के हैं और कोई ज्यादा महत्व के नहीं हैं। सबसे जरूरी बात तो यह है कि आप स्वयं को शब्द धुन में लीन कर दें। जितना अधिक आप शब्द में लीन होंगे उतनी ही अधिक आप सतगुरु की उपस्थिति महसूस करेंगे तथा आपको खुशी और आनन्द प्राप्त होगा। आपका धैर्य और उत्साह बहुत अच्छा और लाभप्रद है, क्योंकि यह एक लम्बी और कठिन यात्रा है।

पहले स्थान पर पहुँच जाने पर हमे अपने पिछले जन्मों की झलके प्राप्त होती हैं । दूसरे स्थान को पार कर लेने के बाद हमे अपने सभी पिछले जन्मों का पता चल जायेगा । लेकिन, जैसा कि हुजूर महाराज जी फरमाते थे, यह ज्ञान कोई महत्वपूर्ण नहीं है । कभी-कभी इससे परेशानी भी हो सकती है ।

मैं आपके प्रेम और भक्ति की कदर करता हूँ, परन्तु आपको डमे सतगुरु के शब्द-स्वरूप की ओर मोड़ना चाहिये, इससे यह प्रेम और भी बढ़ेगा तथा आपको और भी प्रसन्नता प्राप्त होगी । सतगुरु का असली स्वरूप शब्द है । आप जितना अधिक शब्द को लगन से मुनेगे तथा अपने आपको उसमें लीन करेगे, आपको सतगुरु उतने ही समीप मालूम होंगे तथा आप अनुभव करेगे कि परमात्मा और सतगुरु एक ही है । ये बातें लिखने या वाद-विवाद की नहीं हैं, बल्कि खुद अनुभव करने की हैं ।

मुझे यह जानकर खुशी हुई कि सत्सग का कार्य अच्छी तरह चल रहा है और न केवल सत्सगियों की संख्या ही बढ़ रही है बल्कि वे आध्यात्मिक कार्यों में सच्ची दिलचस्पी भी ले रहे हैं । हमे एक-दूसरे के प्रति सद्भाव रखना चाहिये और हमारे आचरण से यह प्रकट होना चाहिये कि हम सब एक ही पिता की सन्तान हैं । अगर कोई सन्देह या मतभेद हो तो उन्हें प्रेम-पूर्वक सुलझाना चाहिये । सत्संगियों में परस्पर प्रेम तथा एक-दूसरे को समझने की भावना होनी चाहिये । जिनको सन्त-मत का अधिक ज्ञान और जानकारी है, उन्हें चाहिये कि अपने अन्य सत्सगी बन्धुओं की शंकाओं और कठिनाइयों को दूर करने में सहायक हो । इस मार्ग में नये आनेवालों की सहायता उनके संदेहों और सवालों को हल करने की कोशिश तथा सन्त-मत के विभिन्न अंगों को

समझने में उनकी मदद की जानी चाहिये । हमें ऐसा व्यवहार करना चाहिये कि वे अपने आप को हमारे बीच में अजनबी या बेगाना न समझें ।

३०६—सत्य की खोज के लिये आपकी लगन प्रशंसनीय है, परन्तु सत्य हमसे दूर नहीं है । वास्तव में वह हमारे अन्दर ही है और उसे पाने के लिये हमें सिर्फ इतना ही करना है कि अन्तर की ओर मुख करे तथा उन इन्द्रियों के स्वादों को छोड़ दे जो कि हमें केवल क्षणिक सुख देकर अन्तहीन दुःखों में फँसा देते हैं । केवल एक शान्त और निश्चल मन ही सत्य को समझ सकता है ।

आप प्रतिदिन आधा घण्टा या इससे कुछ अधिक समय के लिये ध्यान कर सकते हैं । किसी भी आरामदेह आसन में बैठ जायें और आँखें बन्द करके अपने ध्यान को दोनों भौहों के बीच में स्थिर करने की कोशिश करें । ऐसा करते समय आप मन ही मन धीरे-धीरे 'राधास्वामी राधास्वामी' दोहरायें और अन्य सभी विचारों को बाहर निकाल दें ।

आपको निरामिष भोजन पर दृढ़ रहना चाहिये तथा शराब आदि से दूर रहना चाहिये । जब आप छ. महीने तक इस भोजन पर सफलतापूर्वक रह चुके तब नाम के लिये निवेदन करें ।

३०७—आपके दुःख-भरे पत्र से मालूम होता है कि आपका मन बहुत फैला हुआ और परेशान है । मैं यही कहूँगा कि आप मेरे पिछले पत्र को दोबारा पढ़ें और उसमें दी गयी सलाह का पालन करें । जैसा कि आप स्वयं स्वीकार करते हैं, ये कमजोरियाँ हैं । जैसे-जैसे आप इन पर विजय पाने की कोशिश करेगी, आपको सतगुरु से ऐसा कर सकने के लिये आवश्यक दया-मेहर भी प्राप्त होगी ।

आपके लिये परेशान या हताश होने की कोई वजह नहीं

है, बल्कि आप फिर से इस दृढ़ निश्चय के साथ अपने कर्तव्यों को निभाना शुरू कर दें कि आप हर एक कार्य को अपनी पूरी योग्यता के साथ पूरा करेंगी। आपका पहला कर्तव्य एक अच्छी पत्नी बनना तथा अपने पति की अच्छी तरह सेवा करना है। जीवन में यही आपका व्यवसाय है, तब फिर आप यह चिन्ता क्यों करती है कि आप उनके इस सप्ताह से चले जाने के बाद पढ़ाने का काम या और कौन-सा काम करेगी? अगर आपको पढ़ाई करने के लिये उनकी इजाजत मिल जाती है तो ठीक है, वरना अपने आपको अपने वर्तमान कार्य में लगाये रखें, साथ ही अपने आध्यात्मिक कर्तव्यों का पालन करें तथा बाकी सब सतगुरु पर छोड़ दें। “यही बेहतर है अपना कर्तव्य कीजिये, बाकी सब उस मालिक पर छोड़ दीजिये।” अगर आप स्वयं को इस प्रकार व्यस्त रखती हैं तो फिर आपको शारीरिक और मानसिक जड़ता का डर क्यों होना चाहिये?

“सार वचन” में दिन में एक बार खाना खाने का जो जिक्र है वह उन लोगों के लिये है जिन्होंने अपने अभ्यास में काफी प्रगति कर ली है तथा जो अपना अधिकांश समय भजन में लगाना चाहते हैं, और इसीलिये उन्हें अधिक खाने की इच्छा और जरूरत दोनों ही नहीं है। आपको जितनी आवश्यकता हो उतना खाना लेना चाहिये और जितनी बार उचित हो उतनी बार खाना चाहिये। परन्तु शर्त यह है कि आप मांस आदि न खाये और शराब वगैरह से दूर रहे। खाने की चीजों का सही चुनाव स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत आवश्यक है। इस पर कुछ ध्यान देने के बाद आपको पता लग जायेगा कि कौन-सी चीज आपको माफिक आती है और कौन-सी नहीं। यह सही नहीं है कि हिन्दू लोग अमेरिकनो के बनिस्बत कम खाने और कम सोने में गुजारा कर लेते हैं।

कितना खाना और कितना सोना, यह एक पूर्णतया व्यक्तिगत बात है ।

प्रेम तो स्वयं एक वरदान है जो लम्बे समय तक लगन और भक्ति के साथ किये गये लगातार रूहानी अभ्यास के बाद ही प्राप्त होता है । शुरू-शुरू में अभ्यास के समय अक्सर नींद बाधा डालती है, परन्तु रोज के नियमित अभ्यास से धीरे-धीरे उस पर विजय प्राप्त हो जाती है ।

३०८—मैं आपके भक्ति-भाव की कदर करता हूँ । अगर आप इसी भक्ति और विश्वास के साथ भजन-सुमिरन करते जायेगे तो यह आपके समस्त गलत और दूषित विचारों को दूर करके आपके जीवन का सम्पूर्ण दृष्टिकोण ही बदल देगा । यह आपको अपने सासारिक कर्तव्यों को प्रसन्नतापूर्वक निभाने में भी सहायक होगा ।

३०९—यह सच है कि नाम-दान का असली महत्व तथा उसकी कदर केवल धीरे-धीरे ही मालूम होती है । जैसे-जैसे हम प्रगति करते हैं, हमें पता चलता है कि नाम मिलने का हमारे लिये इस जीवन में तथा इसके बाद भी क्या अर्थ है । तो भी ऐसा लगता है कि आपने राधास्वामी मत की विधि को ठीक तरह से नहीं समझा है, जो कि आपको नाम-दान के समय अवश्य समझाई गई होगी । हमें ये तीन बातें एक के बाद एक करना हैं—

(१) ध्यान—इसका अर्थ है किसी वस्तु का अन्तर में चिन्तन करना, यह चिन्तन सतगुरु के स्वरूप का होना चाहिये । सतगुरु के व्यक्तिगत सम्पर्क से यह क्रिया आसान हो जाती है । परन्तु जो लोग दूर देशों में हैं, उन्हें चाहिये कि अपने ध्यान को आँखों के केन्द्र पर रखते हुए प्रेम और भक्ति के साथ अपने सतगुरु के बारे में केवल विचार करें । यह करीब पन्द्रह मिनट के लिये किया जा सकता है । फिर सुमिरन शुरू करना चाहिये ।

(२) सुमिरन.—जैसा कि शायद आप जानते ही हैं, यह पाँच पवित्र नामों का जाप है। इसे भी मन की तवज्जह को दोनों भौहों के बीच में रख कर करना चाहिये। जाप या सुमिरन मन को करना है। सुमिरन के समय आपकी पूरी तवज्जह एकाग्रता के केन्द्र की ओर होनी चाहिये और मन में किसी भी प्रकार के विचारों को नहीं आने देना चाहिये। मन को सुमिरन में लगाना है और जब मन सुमिरन में लगा रहेगा तो फिर उसमें और विचारों के लिये स्थान नहीं रहेगा। सुमिरन दो घण्टे तक करना है। परन्तु हो सकता है कि शुरू शुरू में सत्सगी के लिये पूरे दो घण्टे देना संभव न हो, उस हालत में वह एक घण्टे या इससे कुछ कम से शुरू कर सकता है, परन्तु उसे धीरे धीरे यह वक्त बढ़ाते जाना चाहिये ताकि वह एक ही बैठक में प्रतिदिन दो घण्टे तक सुमिरन कर सके।

(३) इसके बाद अभ्यासी को तुरन्त आसन बदल कर शब्द सुनने के आसन में बैठ जाना चाहिये। शब्द दाहिने कान से या बीच में से सुनना चाहिये, बाँई ओर से कभी भी नहीं सुनना चाहिये। अगर बाँई ओर से कुछ भी सुनाई दे तो उसकी ओर कोई ध्यान न दे। हो सकता है कि शब्द तुरन्त सुनाई देने लगे या कुछ समय के बाद ही कुछ सुनायी दे। परन्तु यह अभ्यास रोज करते रहना चाहिये, चाहे शब्द सुनायी दे या न दे। इसे आधे घण्टे तक करना चाहिये।

मन में ऐसा कोई अन्दाज नहीं लगाना चाहिये कि कोई चीज ऊपर चढ़ रही है। सुमिरन के फलस्वरूप कुछ समय बाद चेतनता आँखों के केन्द्र में एकत्रित होने लगती है, परन्तु इस प्रकार के विचार या ऐसी कोई कल्पना नहीं करना चाहिये कि चेतनता ऊपर जा रही है या इस पैर अथवा उस पैर में से कोई चीज निकल रही है। अपनी एकाग्रता को

इस प्रकार बिखरने न दे । सिमटाव को यह न समझें कि काल की शक्ति शरीर को छोड़ कर जा रही है, यह तो केवल चेतनता का सिमटाव है । यह कुछ समय बाद अपने आप होता है और आपको इसकी ओर कोई ध्यान नहीं देना चाहिये ।

नाम-दान कितनी बार होना चाहिये इसके बारे में कहना है कि आपको सब-कुछ मिल गया है । सरदार बहादुर महाराज जी ने नाम-दान को दो हिस्सों में बाँट दिया था । वे पहले सुमिरन देते थे और जब शिष्य सुमिरन में कुछ तरक्की कर लेता था तो शब्द का भेद दिया जाता था । इस बाद वाली विधि को दूसरा नाम-दान कहा जाता था । परन्तु अब हम दोनों तरीके एक ही बार बतला देते हैं, जैसा कि पहले किया जाता था ।

३१०—मुझे खुशी है कि आपने नाम-दान के समय बताया गये अभ्यास के तरीके को अच्छी तरह से समझ लिया है और अब इस बारे में कोई कठिनाई महसूस नहीं कर रहे हैं ।

सतगुरु से भेट करने की आपकी तीव्र इच्छा बहुत अच्छी है, क्योंकि सतगुरु से व्यक्तिगत सम्पर्क शिष्यत्व का सार है । लेकिन अभी की परिस्थितियों में यह सम्भव प्रतीत नहीं होता । सत्संगी को अपने रोज के पारिवारिक और सासारिक कर्तव्यों का भी पालन करना है और साथ ही विश्वास और भक्ति की भावना के साथ भजन-सुमिरन में भी पूरा समय देना है, यही अन्त में प्रेम की ओर ले जाता है । इसके अतिरिक्त, सतगुरु भी आपके अन्दर है । अभ्यास के समय नौ द्वारों को खाली करके और अपनी सम्पूर्ण चेतनता को तीसरे तिल में एकाग्र करके तथा शब्द से जुड़ कर आप ऊपर जा कर सतगुरु के दर्शन कर सकते हैं । अपने उत्साह

की सम्पूर्ण शक्ति को अन्तर मे मोड़िये और मन को ऊपर ले जाने मे उसका उपयोग कीजिये ।

हम इस शरीर मे अपने कुछ खास कर्मों की वजह से आये है । रूहानी अभ्यास के अलावा शरीर में आने कहु एक उद्देश्य यह भी है कि हम अपने सासारिक कर्तव्यों को पूरा करके उन कर्मों को चुका दे । स्वयं को सतगुरु की मौज में छोडकर हम अपने प्रारब्ध कर्मों को आसानी से चुका सकेंगे तथा एक ऐसे मार्ग पर चलने लगेंगे जो हमें अन्त मे कर्मों के इस क्रूर जजाल से मुक्त कर देगा (जो कि हमारे ही पिछले कर्मों और विचारों के फल है) और वापस अपने परमपिता के धाम पहुँचा देगा ।

३११—मैं बहुत खुश हूँ कि आप अन्दर जाने के लिये इतनी उत्सुक और दृढ-सकल्प हैं तथा अपनी सब भूलों और गलतियों को सुधारना चाहती है ताकि आप अन्दर जाने मे जल्दी से जल्दी सफल हो सके । यह सच है कि धीरे-धीरे तथा सरलता और स्थिरता से आगे बढ़ना ही सही तरीका है और जल्दबाजी करना शैतान का काम है, क्योंकि इसमें मन का दखल आ जाता है । यह मन ही है जो हमें जल्दी के लिये उकसाता है और जहाँ तक हम मन पर भरोसा कर रहे हैं—चाहे वह अच्छी दिशाओं मे ही क्यों न हो—हम किसी हद तक अपनी आत्मा की स्वतन्त्रता को खो रहे हैं । एक सच्चे सत्संगी को पूर्णतया तथा बिना किसी शर्त के अपने आप को सतगुरु की शरण में सौंप देना चाहिये और सब कुछ उसकी मौज पर छोड़ देना चाहिये । सत्संगी की गति को बढ़ाना तथा उसके प्रयत्नों का फल देना सतगुरु के हाथ मे है । परन्तु इसका यह मतलब नहीं कि सत्संगी आलसी हो जाये; उसे तो चाहिये कि अपने पूरे सामर्थ्य के साथ दृढता-पूर्वक सतगुरु के आदेशों का पालन करे और फिर सबकुछ उन पर छोड़ दे ।

आपकी यह आकांक्षा कि आप एक बार में छः घण्टे तक अभ्यास में बैठें प्रशंसनीय है, बशर्ते कि आपको इससे बहुत थकान न हो और आप अपने अन्य कर्तव्यों के प्रति लापरवाह न हो। अगर आप चाहें तो इस समय को दो भागों में बाँट सकती हैं। अन्तर में होनेवाली चिन्ता और बेचैनी को नियंत्रण में रखकर उनका रुख अभ्यास की ओर करे ताकि आपको भजन-सुमिरन में अधिक रस आये।

जहाँ तक आपके पति को नाम मिलने का प्रश्न है, सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप इसके लिये जोर न दें, बल्कि अपने जीवन में ऐसे अच्छे परिवर्तन लायें, भाव के साथ उनकी सेवा करें तथा प्रेम-पूर्वक भजन-सुमिरन करती रहे, ताकि इस सबका उन पर अपने आप अच्छा प्रभाव पड़े और उनका हृदय-परिवर्तन हो जाये।

यह जरूरी नहीं कि सत्संगी सब-कुछ छोड़ कर सन्यासी बन जाय; हालाँकि यह मानना पड़ेगा कि सिनेमा और टेलि-विजन ध्यान को फैलाते हैं। दूध, दूध से बनी चीजे, मक्खन, पनीर आदि का प्रयोग किया जा सकता है, ये रूहानी तरक्की में रुकावट नहीं डालते। सबसे जरूरी बात तो है गपशप करने की आदत को वश में करना, क्योंकि गपशप से अधिक और कोई भी बात ध्यान को इतना नहीं फैलाती और इतने अधिक अनावश्यक तथा हानिकारक खयाल मन में नहीं लाती। जैसे-जैसे आप अपने विचारों और कार्यों पर निगरानी रखना शुरू करेगी, आप खुद महसूस करने लगेगी कि क्या जरूरी है और किस हद तक जरूरी है, और तब बेशक उसी के अनुसार कार्य करेगी। जब कोई सच्ची लगन और ईमानदारी से शुरूआत करता है, तो उसे सब ओर से मदद मिलती है।

नाम लेने के बाद आपको जो अनुभव हुए हैं, उनके

विषय में मैं कह सकता हूँ कि वे सभी सत्सगियों को नहीं होते। लेकिन वारीक धाराओं का ऊपर जाने का अनुभव बहुत से अभ्यासियों को होता है। कभी-कभी कुछ सत्सगियों को अभ्यास के समय पाँच पवित्र नामों का सुमिरन भी सुनाई देता है। ये सभी, कुछ हद तक, पिछले अनुभवों या कर्मों की पुनरावृत्ति है, जिन्हें सस्कार कहते हैं। ये सब अच्छे हैं और इसमें चिन्ता करने की कोई बात नहीं है। परन्तु जब तनाव या खिचाव बहुत ज्यादा हो, जैसा कि आप कहती हैं, तो आप कभी-कभी लेट कर या सहारा लेकर कुछ आराम कर सकती हैं, और थोड़े समय बाद फिर से अभ्यास शुरू कर सकती हैं। इसमें कोई हरज नहीं है।

जहाँ तक शब्द का सवाल है, घण्टियों की झनकार चाहे वह दूर से आती हुई मालूम दे रही हो, अच्छी है। लेकिन बाँयी ओर से किसी आवाज को नहीं सुनना चाहिये। जो भी शब्द दाहिने कान या बीच में से आता हुआ प्रतीत हो वह ठीक है। बड़े घण्टे अथवा गिरजे के बड़े घण्टे का शब्द सबसे अच्छा है, पर वह इतनी आसानी से नहीं आता। घण्टियों की आवाज को ध्यान से सुनती रहें और अगर बड़े घण्टे का शब्द आये तो उसकी गहरी, मीठी, गूँजती धुन पर ध्यान जमाये।

नीली, सफेद या और किसी भी रंग की ज्योति आँखों के सामने आये तो आने दें, पर उन पर कोई ध्यान न दें। एक उदासीन दर्शक बनीं रहें, यह अधिक सहायतापूर्ण होगा।

ध्यान के केन्द्र अर्थात् तीसरे तिल को ढूँढने की कोशिश न करें, क्योंकि ऐसा करना समय और शक्ति बर्बाद करना है। आँखों को धीमे से बन्द कर लें और मन की तवज्जह के द्वारा सुमिरन करें, केन्द्र अपने आप मिल जायेगा। ध्यान को दोनों भौहों के बीच के अँधेरे में रखें। जब एकाग्रता

पूर्ण हो जायेगी तब शब्द स्वयं ही सुरत को अन्दर और ऊपर खींच लेगा ।

शरीर में सरसराहट, झनझनी, कडापन या ऐंठन आदि इस अभ्यास में होते हैं । इन बातों से चिन्तित या परेशान न हो । अभ्यास से उठने से पहले अपने शरीर को ऊपर से नीचे की ओर धीरे से सहलाये, इससे सब ठीक हो जायेगा ।

हृदय की धड़कन, साँस की क्रिया और शरीर की अन्य क्रियाएँ अपने आप कार्य करने वाले केन्द्रों तथा प्राणों के अधीन हैं । हम उनमें दखल नहीं देते । जब इस अभ्यास में बदन अकड़ जाता या सुन्न हो जाता है तो भी इन क्रियाओं में कोई बाधा नहीं आती । यह अकड़न या सुन्न होने की हालत ऊपर की ओर बढ़कर कन्धों तक आ सकती है, परन्तु तब भी कोई नुकसान नहीं होगा ।

जब सुरत शरीर से सिमटेगी तो आपको एक स्थिर ज्योति दिखाई देगी और शब्द भी सुनाई देगा । किसी भी बात की पहले से आशा न बाँधे । किसी भी बात से नहीं डरे । जब भी आपको कोई परेशानी हो या डर लगे तो अपने खयाल को प्रेमपूर्वक सतगुरु की ओर मोडे और पाँच नाम का सुमिरन करे ।

आप अपने कमरे में फोटो रख सकती हैं, लेकिन उसे कभी-कभी, आते-जाते देखने के लिये रखना चाहिये । फोटो का उपयोग ध्यान के लिये नहीं करना चाहिये ।

३१२—आपके पत्र के लिये धन्यवाद । आपने लिखा है कि आपको शब्द की दीक्षा मिल गई है । यह सचमुच एक बहुत बड़ी दात और नियामत है । पर कौन कह सकता है कि वह इस नियामत के लायक है ? यह परमपिता की ओर से एक दात है, सन्त तो केवल उसके बाँटनेवाले हैं । अब आपको इस दीक्षा का पूरा-पूरा लाभ लेना चाहिये और

हर रोज नियमपूर्वक भजन अथवा शब्द सुनने का अभ्यास करना चाहिये । परन्तु यह अभ्यास सुमिरन के अभ्यास के बाद करना चाहिये ।

जहाँ तक शब्द सुनने के आसन का सवाल है, यह वेशक कुछ मुश्किल है, परन्तु बहुत लाभकारी भी है । इसकी धीरे-धीरे आदत डालना चाहिये । जब तक आपको इस आसन में बैठने का अभ्यास न हो जाये, आप कुर्सी पर बैठ कर भजन कर सकते हैं अथवा किसी कुर्सी या पलंग की ओर मुँह करके जमीन या गद्दे पर पलथी लगा कर बैठ सकते हैं । इस प्रकार बैठ कर अपनी कुहनियों को कुर्सी या पलंग पर रख कर, अँगूठों को कानो में और हाथों को हलके से मुँह पर रख कर शब्द को सुने । इतना ध्यान रखें कि आँखों पर दबाव न पड़े । शब्द के लिये बैठने का यह तरीका तब तक जारी रखे, जब तब कि आप पहले बताये गये आसन में बैठने के अभ्यस्त नहीं हो जाते । अथवा तब तक के लिये आप किसी भी आरामदेह आसन को अपना सकते हैं जिसमें कि आप कम से कम आधे घण्टे तक बैठ सकते हों ।

३१३—इसमें कोई शक नहीं कि आपको अपने सतगुरु के इस स्थूल संसार से चले जाने से बहुत शोक पहुँचा होगा । सभी को ऐसा ही गहरा दुःख हुआ है । जिन्होंने अन्तर में उनके दर्शन किये हैं या अन्तर में उन्हें पा लिया है, वे सच-मुच में बड़े भाग्यशाली हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि सतगुरु दूर नहीं हैं । यह अच्छा है कि उनके जो पत्र आपके पास हैं उनकी आप कद्र करते हैं । वे बड़े अनमोल हैं और प्रेम तथा प्रतीति के साथ उन्हें बार-बार पढ़ना भी सत्संग है । मैं आपको सलाह दूँगा कि अपने सतगुरु के पत्रों को पढ़ने के तुरन्त बाद ही अभ्यास में बैठ जाया करे । इससे आपको अभ्यास में सहायता मिलेगी । यह सच है कि यह मार्ग

अभ्यास और रहनी दोनों का ही है । अगर हम सच्ची लगन के साथ अपने सतगुरु के आदेशों पर चलेगे तो हमें किसी बात का पछतावा नहीं होगा । आप भाग्यशाली हैं कि आप कभी-कभी उनकी झलक देख लेते हैं और शब्द भी सुन रहे हैं । परन्तु अगर आप अपने अभ्यास को पूरा समय देंगे तो आपकी और भी उन्नति होगी । अपने सतगुरु के प्रति सही प्रकार से आभार-प्रदर्शन करने का यही तरीका है ।

३१४—मैं आपके उच्च गुणों की तथा राधास्वामी मार्ग के अनुसार रूहानी तरक्की के लिये कार्य करने की लगन की कद्र करता हूँ । इन उत्तम पुस्तकों के अध्ययन से आपको पता लग गया होगा कि परमात्मा का साक्षात्कार अन्तर में ही किया जा सकता है, बाहर नहीं । रास्ता और मंजिल दोनों ही हमारे अन्दर हैं । हमें केवल अन्दर जाकर अपनी यात्रा शुरू करनी है, और अगर हम आदेशों के अनुसार परिश्रम करेंगे तो कोई वजह नहीं कि हम अपनी मंजिल पर न पहुँच सकें । आप शाकाहारी हैं और आपके सस्कार अच्छे हैं, इससे आपका कार्य और भी आसान होगा । जैसा कि आपको बता दिया गया होगा, इस मार्ग पर चलने के लिये मांस, मांस से बनी वस्तुएँ, अण्डे, शराब आदि से दृढतापूर्वक दूर रहना अत्यन्त आवश्यक है ।

मैं यह भी बता देना चाहता हूँ कि हम सम्मोहन-विद्या, सम्मोहन के द्वारा इलाज, परलोक-विद्या, आत्माओ को बुलाने आदि के पक्ष में नहीं हैं, क्योंकि ये न केवल खतरनाक हैं, बल्कि मन की शक्ति को बिखेरती या फैलाती भी हैं । हमें अपनी सम्पूर्ण शक्ति तथा सकल्प को एकत्रित करके सन्त-मार्ग पर चलने में लगाना चाहिये ।

३१५—मैं आपके प्रश्न की सराहना करता हूँ, क्योंकि इससे पता लगता है कि आप भोजन के बारे में अधिक से

अधिक सही मार्ग को अपनाने के लिये कितने उत्सुक हैं ।
अच्छी रहनी अच्छे अभ्यास का आधार है ।

आपके देश की परिस्थितियाँ यहाँ की परिस्थितियों से भिन्न हैं, फिर भी जहाँ तक सम्भव हो सत्संगियों को अपने बच्चों को (चाहे उन्हें नाम न भी मिला हो) मांस, अण्डे आदि से दूर रखना चाहिये; परन्तु फिर भी उन पर कोई जबरदस्ती नहीं करना चाहिये; बल्कि उनको नरमी से मनाना और समझाना चाहिये कि यह मानसिक और आत्मिक दृष्टि से अच्छा आहार नहीं है और सतगुरु नहीं चाहते कि हम किसी जीव को मारे या हमारी खुराक के लिये उसे मारा जाय । उन्हें बताइये कि इसीलिये आप (उनके माता-पिता) मछली, मांस, अण्डे आदि नहीं खाते और शराब भी नहीं पीते । उन्हें समझाइये कि अगर आप इन चीजों को अच्छी और उचित समझते तो अवश्य ग्रहण करते, परन्तु क्योंकि आपका अनुभव है कि ये वस्तुएँ अच्छी नहीं हैं, इसीलिये इन्हें अपने बच्चों को भी नहीं देना चाहते । हिन्दुस्तान में सत्संगियों के बच्चों को इन चीजों को खाने के लिये साफ मना कर दिया जाता है और वे इसे आसानी से समझ जाते हैं ।

अगर शाकाहारी भोजन के दृढतापूर्वक पालन से बच्चों को ऐसा लगे कि उनके साथी उन्हें अपने से अलग या अजीब समझते हैं तथा उन्हें इस प्रकार की कोई और कठिनाइयाँ महसूस होती हैं तो कृपा कर उनसे कहे कि कम से कम मांस और मछली से तो दूर रहे । इससे उनका बोझ बहुत भारी नहीं होगा तथा उन्हें एक दिन अच्छे सत्संगी बनने में मदद मिलेगी । कभी कभी समझौता करना पड़ता है, पर यह केवल बच्चों के लिये तथा उन लोगों के लिये ही है जिन्हें अभी नाम-दान के लिये स्वीकार नहीं किया गया है ।

३१६—सतगुरु के लिये प्रेम अन्तर में उनके दर्शन करने

से ही जाग्रत होता है। केवल तभी सच्चे प्रेम का भाव उत्पन्न होता है। शुरू-शुरू में इसका थोड़ा-बहुत अभ्यास करना पड़ता है। अगर हम सच्चे मन से सतगुरु की इच्छा और हुक्म का पालन करें तथा उनके आदेशों पर चले तो विश्वास और प्रेम का भाव उत्पन्न होता है जिससे अन्तर में दर्शन भी होते हैं, और दर्शन से यह प्रेम और बढ़ता तथा पक्का होता है।

३१७—मैं तो यही कहूँगा कि अपने सिद्धान्तों अथवा सन्त-मत के आदेशों में ढील किये बगैर या उन्हें कुर्बान किये बगैर, अनासक्त भाव से आप जो कुछ भी चाहे कर सकते हैं। हमें मनुष्य-जन्म का पूरा फायदा उठाना चाहिये, तथा नाम-भक्ति और परमात्मा का साक्षात्कार करके इस अमूल्य अवसर का सदुपयोग करना चाहिये। सृष्टि के सब प्राणियों में मनुष्य का चोला सर्वश्रेष्ठ है और केवल इसी चोले में हम गुरु-भक्ति और नाम-भक्ति करके आवा-गमन के चक्र से मुक्त हो सकते हैं। जहाँ तक सम्भव हो ज्यादा से ज्यादा समय सुमिरन और भजन में दे और अपने कारोबार को अनासक्त भाव से, आजीविका कमाने का एक साधन समझकर, करते रहें।

३१८—मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आप अपने पूरे सामर्थ्य से मेरे आदेशों का पालन कर रहे हैं और आपको इससे फायदा भी हुआ है।

आपको किसी प्रकार की चिन्ता या भय नहीं करना चाहिये। भय और चिन्ता का स्थान विश्वास और श्रद्धा को लेने दीजिये और इस उद्देश्य को प्राप्त करने का सबसे अच्छा उपाय है आदेशों का पूर्णतया पालन करना तथा अभ्यास के लिये प्रतिदिन ढाई घण्टे का समय देना (अगर आवश्यक हो तो यह समय दो बार में भी पूरा कर सकते हैं)।

सुमिरन करते समय आँखे बन्द करके अपने खयाल को आँखों के केन्द्र (दोनों भौहो के बीच) में स्थिर रखने की कोशिश करें। अगर खयाल बाहर जाये तो उसे वापस केन्द्र पर लायें और अपने को याद दिलाये कि सुमिरन करते समय आपको अन्य किसी भी बात के बारे में नहीं सोचना है। जैसे जैसे आप आँखों के केन्द्र के समीप आयेगे, आपमें शक्ति और विश्वास की भावना अपने आप आने लगेगी।

बुरे और डरावने स्वप्न तथा इस प्रकार की परेशानियाँ दबी हुई वृत्तियों की शक्ति क्षीण हो जाने पर स्वयं दूर हो जायेगी। ये दबी हुई इच्छाएँ, भावनाएँ और आशंकाएँ उभर कर आ रही है। इसका सही उपाय यह है कि सतगुरु में विश्वास और भरोसा रखते हुए इनका साहस पूर्वक सामना किया जाय तथा यह अच्छी तरह समझ लिया जाय कि अब हमारा मार्ग इनसे विलकुल अलग है। विस्तर में जाने से पहले कुछ समय सुमिरन करे तथा विस्तर में लेटे लेटे भी सुमिरन करते रहे ताकि आपके विचारों की दिशा बदल जाये। जब भी रात में आपको बेचैनी महसूस हो या बुरे स्वप्न आये तो पाँच नामों का जाप और सतगुरु का ध्यान करे।

दूसरे सत्सगियों की सफलता या उन्नति से आपको जरा भी परेशान नहीं होना-चाहिये। यह अच्छा है कि आप इससे परेशान नहीं होते। सबको अपने-अपने कर्म भुगतने है तथा जब समय आता है हमें अपनी कमाई का फल मिलता है। डरे नहीं तथा प्रेम-प्रतीति के साथ अपने अभ्यास में जुटे रहें और जब भी आवश्यक समझे मुझे लिखने में सकोच न करें।

३१६—मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि आप आदेशों का पूरी लगन के साथ पालन कर रहे हैं और इसके

फलस्वरूप आप आन्तरिक शान्ति और स्वतन्त्रता का अनुभव कर रहे हैं। सुरत-शब्द-योग का अभ्यास—अर्थात् मन और आत्मा को शब्द के साथ जोड़ने का अभ्यास—आपके ध्यान को अन्तर में शाश्वत सत्य की ओर मोड़ता है और आपको संसार तथा उसकी निरर्थक बातों के प्रति उदासीन बनाता है। खास महत्व तो इस बात का है कि सांसारिक चीजों का हम पर क्या असर होता है और हम उन्हें क्या महत्व देते हैं। सन्त-मत आपको सभी मानसिक गुणधर्मों को सुलझाने तथा अपने अहं-भाव को नियंत्रण में रखने में मदद देता है।

मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आपके मन पर पागल हो जाने का जो डर छा गया था वह अब दूर हो गया है, गले के आस-पास होनेवाली दम घुटने जैसी तकलीफ भी मिट गयी है और अब आपको यह पक्का भरोसा भी हो गया है कि आप अकेले नहीं हैं। एक श्रद्धालु और प्रेमी सत्संगी कभी भी अकेला नहीं होता, क्योंकि सतगुरु अपने हर एक शिष्य के अंग-संग है और जब सत्संगी दृढतापूर्वक अपने सत-गुरु का आसरा ले लेता है तो वह सारे संसार का सामना कर सकता है। अगर नियमित भजन-सुमिरन के द्वारा शिष्य अपनी सुरत को तीसरे तिल में समेट सके तो वह स्वयं देख सकेगा कि किस प्रकार सतगुरु सहायता और सँभाल कर रहे हैं।

हाँ, नाम और सतगुरु में विश्वास होने पर कोई भय नहीं रहता। अपने भजन-सुमिरन में नियमित रहें और जब भी स्वयं को कमजोर या परेशान महसूस करें अन्तर में अपने आपको सतगुरु और शब्द की ओर मोड़ें।

३२०—अपने महान सतगुरु बाबा सावनसिंह जी से नाम-दान प्राप्त किये हुए सत्संगियों के समाचार पाना हमेशा खुशी की बात है और मुझे उम्मीद है कि आप ऐसे महान

सन्त से प्राप्त रूहानी दात का पूरा लाभ ले रहे है। इस मार्ग पर चलना ही जीवन का सबसे महत्वपूर्ण काम तथा मनुष्य-जन्म का असली उद्देश्य है। बाकी सब बाते गौण है।

कला भी मन को ऊँचा उठाती तथा दृष्टिकोण को विकसित करती है, परन्तु इसे हमारे रूहानी ध्येय की प्राप्ति में बाधक नहीं बनना चाहिये। कभी कभी कलाकार तथा प्रतिभाशाली व्यक्ति दृष्टा भी होते है और वे वस्तुओं को उनके सही रूप में देखते है। साधारण कलाकार इसे भाषा चित्र या मूर्ति के रूप में प्रकट करने की कोशिश करता है। परन्तु जिस कलाकार को नाम मिल गया है, उसे चाहिये कि अपनी इस शक्ति को ऊँचे और श्रेष्ठ आध्यात्मिक अनुभवों की प्राप्ति का आधार बनाये और इस प्रकार सम्पूर्ण रचना के मूल तत्व अथवा हकीकत को प्राप्त कर ले।

३२१—आध्यात्मिक मार्ग पर चलने तथा आध्यात्मिक जीवन बिताने की आपकी इच्छा की मैं प्रशंसा करता हूँ। परन्तु मुझे ऐसा लगता है कि जिस प्रकार से आप इस मार्ग पर चलना चाहते है उसमे कुछ कठिनाइयाँ है। आप यहाँ आकर अनिश्चित समय के लिये डेरे में रहने का इरादा रखते है। अगर आपको सुविधा हो तो कुछ दिनों के लिये आप यहाँ आ सकते है, परन्तु आज की परिस्थितियों में यहाँ आकर स्थायी रूप से अथवा अनिश्चित काल के लिये आपके रहने का सवाल ही नहीं उठता। स्थायी रूप से यहाँ आकर रहने में शायद सरकार की ओर से भी आपको कुछ कठिनाइयाँ होगी।

सबसे पहले मैं जानना चाहूँगा कि नामदान के समय जो आपको सुमिरन का तरीका बताया गया था उसके द्वारा आपने सुरत को अन्तर में समेटने में कितनी प्रगति की है।

ऐसा मालूम होता है कि कला के लिये आपका प्रेम

यद्यपि आपको रूहानी बातों की ओर प्रेरित करता है, परन्तु आपको अन्दर ले जाने के बदले बाहर की ओर अधिक ले जाता है। चित्रकारी तथा अन्य कलाएँ काफी हद तक आत्माभिव्यक्ति अथवा अपने आपको प्रकट करने की क्रियाएँ हैं और वे बेशक रुचिकर तथा समाज के लिये उपयोगी हैं; परन्तु जैसा कि आप जानते हैं, हमारा उद्देश्य तो अन्दर जाना है। जो शक्ति हम अपने आपको बाहर व्यक्त करने में खर्च करते हैं, हमें चाहिये कि उसका उपयोग अन्दर जाने में तथा उस केन्द्र पर पहुँचने में करें जहाँ शब्द या दिव्य-धुन हमें अपना लेती है। इस प्रकार उस शक्ति को अपनी आन्तरिक रूहानी यात्रा शुरू करने में लगायें। हमारा यह मतलब नहीं कि सांसारिक क्षेत्र में कोमल प्रवृत्तियों का विकास न हो, परन्तु आन्तरिक यात्रा लम्बी और कठिन है और उसे केवल एक जीवन में ही तय कर लेना मुश्किल है। परन्तु जब कोई इस मार्ग पर चलने लगता है अर्थात् जब वह अन्दर की यात्रा शुरू कर देता है, तो तरक्की होती जाती है। इसी बात को ध्यान में रख कर हम बहुत अधिक बाहरमुखी कारोबार को बढ़ावा नहीं देते, खास कर उन लोगों के लिये जो लगभग स्थायी रूप से डेरे में रहते हैं।

आपको शायद यह मालूम ही होगा कि डेरे के निवासी सुबह तीन बजे उठते हैं और अपना दिन शुरू करने से पहले, करीब सुबह छ. बजे तक भजन करते हैं। अतएव यह केवल शारीरिक परिश्रम से पूर्ण जिन्दगी ही नहीं है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टि से भी परिश्रम-पूर्ण जीवन है। मैं आपको यही सलाह दूँगा कि आप इस मार्ग पर चलने की कोशिश करें अर्थात् यहाँ आने से पहले अपने ही देश में रहते हुए दृढतापूर्वक अभ्यास के इस कार्यक्रम पर चले, ताकि आप यह निश्चय कर सकें कि इस प्रकार का जीवन आपको कहाँ तक माफिक आ सकेगा। अगर आपका मन रूहानी अभ्यास

में लगा हुआ है तो आप कहीं भी रहें, एक ही बात है। दूरी से कोई फ़र्क नहीं पड़ता। इस बीच में आप अपना कुछ समय—बहुत अधिक नहीं—अपने चित्रकारी के व्यवसाय में लगाये, जिसकी अमेरिका में ज्यादा अच्छी कद्र होगी।

डेरे में रहने के लिये यह नियम है कि हर एक व्यक्ति अपना खर्च का भार खुद ही उठाये। सेक्रेटरी से लेकर नीचे तक हमारे सब कार्यकर्ता अवैतनिक हैं अर्थात् वे बिना किसी वेतन के काम करते हैं तथा अपने रहने तथा भोजन का प्रबन्ध खुद करते हैं।

३२२—मैं आपको एक बात जोर देकर बताना चाहूँगा कि सतगुरु व्यक्ति नहीं बल्कि एक शक्ति है जो हमारे कल्याण के लिये अवतार धारण करती है। मनुष्य का शिक्षक केवल मनुष्य ही हो सकता है और इसीलिये उस आन्तरिक अनन्त शक्ति को शरीर धारण करने की आवश्यकता पड़ती है। स्थूल शरीर नष्ट हो जाता है, परन्तु सतगुरु की कभी मृत्यु नहीं होती और आज भी अगर आप नौ द्वार खाली करके सूक्ष्म मण्डल में जायेंगे तो अपने सतगुरु (सरदार बहादुर जगतसिंह जी) से मिल सकेंगे। चाहे हम कहीं भी हों, सतगुरु हमेशा हमारे अन्तर में मौजूद है, परन्तु हम अन्दर नहीं जाते इसलिये हम इस बात को नहीं समझते और न ही उन्हें देख पाते हैं। जब हम अन्दर जायेंगे और उनसे मिलेंगे तभी हमें उनकी महानता, उदारता तथा दया-मेहर का पता चलेगा और वे हमारे लिये क्या-क्या कर रहे हैं इसका अनुभव होगा।

जहाँ तक आपका सम्बन्ध है, सरदार बहादुर जगतसिंह जी ने आपको नाम दिया है और वे ही आपके गुरु हैं। आध्यात्मिक प्रगति के लिये यह बहुत जरूरी है कि आप नाम-दान के समय उनके बताये गये मार्ग पर लगन और

विश्वास के साथ चलते रहें। आपको सुमिरन के द्वारा शरीर को खाली करके ऊपर जाकर उनके दर्शन करने चाहिये, फिर वे आपको मंजिल दर मंजिल ऊपर ले जायेंगे।

३२३—जहाँ तक जीव-रहित अण्डों का सवाल है, उन्हें दूध की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता। दूध में आप चाहे कुछ भी मिला दे, परन्तु दूध से उस प्राणी की उत्पत्ति नहीं होती जिससे कि हमें दूध मिला है, जब कि अण्डों में, चाहे वे जीव-रहित हो या सजीव, डिंब या बीज होता है। जीव-रहित और सजीव दोनों ही प्रकार के अण्डे पाशविक अथवा तामसिक प्रवृत्तियों को उत्तेजित करते हैं और इस प्रकार मन की शान्ति और स्थिरता में बाधक होते हैं। इसके अतिरिक्त, आप अण्डों के बारे में जो कहते हैं अगर वह सही भी हो तो भी हम इस सिद्धान्त का सख्ती के साथ पालन करने पर जोर देते हैं ताकि किसी प्रकार की ढील या नरमी दुरुपयोग का कारण न बन जाये तथा इस प्रकार पूरा उद्देश्य ही व्यर्थ न हो जाये।

आपने सत्संगी तथा उसके सतगुरु के बारे में पूछा है, सो सतगुरु का असली स्वरूप शब्द है। सन्त मनुष्य को रूहानी शिक्षा और मार्ग-दर्शन देने के लिये शब्द में से आते हैं और अन्त में वापिस शब्द में ही समा जाते हैं। इसलिये इस बात का कोई खास महत्व नहीं कि दुबारा जन्म लेने पर आप उसी सतगुरु से मिलते हैं या नहीं। एक प्रकार से सन्त सब एक ही हैं। अगर अपना उद्देश्य पूरा करने के पहले ही सत्संगी चल बसे तो फिर उसका दुबारा जन्म होगा, जिसमें उसे आत्मिक-प्रगति के अधिक अवसर मिलेंगे तथा वह उस समय के देहधारी सतगुरु के पास जरूर खिंचा आयेगा। तब वह अपनी आत्मिक प्रगति वहाँ से शुरू करेगा जहाँ उसने अपने पिछले जन्म में छोड़ा था। यह सुनिश्चित है।

सन्त या सतगुरु से भेट भाग्य मे हो तो ही होती है । पर एक वार सन्त-सतगुरु के सम्पर्क में आने या उनकी शरण प्राप्त होने पर आपकी प्रगति उनकी दया-मेहर तथा आपके अपने प्रयास पर निर्भर होती है । सतगुरु द्वारा नाम-दान देने के बाद सफलता-प्राप्ति मे आपकी मेहनत का भी हाथ होता है । सतगुरु की कृपा से नाम मिलता है, और परिश्रम सम्भव होता है, तथा परिश्रम से आत्मिक-प्रगति के लिये और अधिक दया-मेहर तथा मदद मिलती है ।

३२४—जहाँ तक बच्चों का सवाल है, आप कभी-कभी उनसे बेशक उस ताकत के बारे में बात कर सकते हैं जो कि सबके अन्दर व्याप्त है । उन्हें गिरजे और इतवार के धार्मिक स्कूल मे जाने दीजिये । उन्हें समझाइये कि परमात्मा का राज हमारे अन्तर मे है और जो लोग रूहानी अभ्यास करते हैं वे गिरजे के घण्टों को अन्तर में सुनते हैं । परन्तु उन्हें मजबूर नही करना चाहिये । आपके अपने जीवन का उन पर जरूर असर पड़ेगा ।

३२५—जैसा कि आप जानते हैं ये पाँच विकार बहुत बड़ी बाधाये हैं और जब कोई इस मार्ग पर चलना शुरू करता है तो ये सक्रिय हो जाते हैं । भजन-सुमिरन, सत्सग तथा शील, धमा आदि नेक भावनाओं के साथ इनका सामना करना चाहिये ।

आम तौर पर शब्द धुन शुरू-शुरू में धीमी होती है, परन्तु जैसे-जैसे सत्संगी अभ्यास करता जाता है यह स्पष्ट और तेज हो जाती है । वैसे पूर्व-जन्म के संस्कारी लोगों को शब्द-धुन शुरू से ही अच्छी सुनाई देती है । हाँ, जो आप सुन रहे हैं, वह भी शब्द का ही एक रूप है । जैसे-जैसे आप सुमिरन तथा एकाग्रता पर अधिक जोर देंगे, यह ऊँचे मण्डल के शब्द मे बदल जायेगा और आपको उपर की ओर खीचेगा ।

हाँ, सतगुरु सत्संगी के अन्तर में अपना सूक्ष्म स्वरूप स्थापित कर देते हैं तथा उसकी निगरानी और सहायता करते हैं। अगर सत्संगी अन्दर जाये तो इस बात की सच्चाई खुद देख सकता है। सत्संगी अपने सतगुरु का दर्शन पहले स्थान में तथा कभी-कभी तीसरे तिल में भी कर सकता है। प्रेम और विश्वास पर बहुत कुछ निर्भर है।

यह अच्छा है कि आप अपने रूहानी अभ्यास को दृष्टि में रख कर अपने जीवन की योजना बना रहे हैं। परन्तु इसे आपके सांसारिक कर्तव्यों के रास्ते में रुकावट नहीं बनना चाहिये। सन्त-मत लोगो से दूर भागना या कर्तव्य के प्रति उदासीन होना नहीं सिखाता। प्रतिदिन नियमित रूप से भजन-सुमिरन करते हुए अपने सांसारिक कर्तव्यों को भी निभाना चाहिये।

जहाँ तक अपने आन्तरिक अनुभव अपनी पत्नी को बतलाने का सवाल है, आप दोनों के हित को देखते हुए मेरी सलाह है कि ऐसा न करे, कम से कम अभी तो नहीं।

३२६—मैने आपका पत्र पढा। मै आपको विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि जब तक आप पाँच नामो का सुमिरन करना नहीं भूलते, तब तक किसी बात से डरने या परेशान होने की कोई वजह नहीं है। हुजूर महाराजजी (बाबा सावनसिंहजी) ने आपको नाम दिया है अतः उनके स्वरूप को फिर से याद करके आपको उनका ध्यान करना चाहिये। सुमिरन और सतगुरु का ध्यान, ये दो वस्तुएँ अन्तर में हमारी बहुत बड़ी रक्षक है, ये किस सीमा तक रक्षा करती है इसका अनुमान एक साधारण आदमी लगा ही नहीं सकता।

मै आपकी भावनाओ को अच्छी तरह समझा सकता हूँ, क्योंकि पहले आपको कभी इस प्रकार के अनुभव नहीं हुए हैं; परन्तु एक बार फिर मैं आपसे यही कहूँगा कि आप

सुमिरन के प्रभाव की आजमाइश करें और खास कर ऐसे दृश्यो के सामने आने पर सुमिरन करने लगें । ऐसे दृश्य संस्कारो के कारण आते है ।

इससे पहले भी हमारे अनेक जन्म हो चुके है और उन सब जन्मों के सम्बन्ध हम पर अपना निशान छोड़ जाते है । एक समय आता है, खास कर आध्यात्मिक मार्ग और उसमे भी सन्तों के मार्ग में चलनेवालो के लिये, जब कि ये पूर्व-जन्मों के सगे-सम्बन्धी अपने फायदे के लिये उन पिछले सम्बन्धों का अधिकार जमाने की कोशिश करते है । परन्तु अगर आप उनमे दिलचस्पी न लें और सुमिरन करते रहे तो वे आप पर किसी प्रकार का दबाव अथवा मजबूरी नही डाल सकते, न आपको कोई नुकसान पहुँचा सकते है और न ही आपको नीचे खींच सकते है । अपने सामने आनेवाली किसी भी शकल या रूप की ओर कोई विशेष रुचि न ले, बल्कि सुमिरन मे ध्यान लगाये रखें और वे अपने आप गायब हो जायेगे । आशा है आपके मन को सन्तुष्ट और निश्चिन्त करने के लिये यह काफी होगा ।

३२७—हमें इच्छाओं से मुक्ति पानी चाहिये । सन्त-मत के सिद्धान्तों के अनुसार अपना जीवन-यापन करते हुए हमें अपने रोज के जीवन में जो कुछ भी प्राप्त हो उसे सन्तोष पूर्वक स्वीकार करना चाहिये, क्योकि हमारे अपने ही कर्मों के अनुसार सबकुछ पहले से प्रारब्ध मे लिखा हुआ है । इसी को परमात्मा के 'भाने' मे रहना या उसकी मौज में रहना कहते है । परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि हम आलसी या अकर्मण्य हो जाये । हमें अपने कर्तव्यों का पालन पूरी लगन और ईमानदारी के साथ करना चाहिये परन्तु उसका फल परमात्मा पर छोड़ देना चाहिये । अगर हम अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिये प्रार्थना करते रहते है तो न

केवल हम संसार में अपने को बाँधे रखने वाली जंजीर को मजबूत बनाते हैं, बल्कि हमें यहाँ बार-बार वापस आना भी पड़ता है ।

यह मनुष्य शरीर हमें अपने अच्छे और बुरे कर्मों के मेल के कारण मिला है । इसीलिये जीवन में हमें सुख और दुःख दोनों ही मिलते हैं । अगर हम सुख या खुशी के समय प्रसन्न और दुःख के समय दुःखी या उदास होंगे तो हम हमेशा किसी न किसी वस्तु के लिये प्रार्थना करते रहेंगे और भक्ति के लिये हमें कोई समय नहीं मिलेगा, और भक्ति के बिना हमारा आवागमन से छुटकारा नहीं हो सकता । अपनी भक्ति को पूर्ण करने के लिये तथा जन्म-मरण के बन्धनों से छुटकारा पाने के लिये यह जरूरी है कि हम मालिक की मौज में खुश रहें ।

जब सत्संगी बहुत परेशान हो या किसी बड़ी दुविधा में उलझा हो तो उसे चाहिये कि भजन में बैठ जाय और अन्तर में मार्ग-दर्शन के लिये प्रार्थना करे । परन्तु सबसे अच्छी प्रार्थना तो मालिक से यही माँगना है कि वह हमें ताकत बख्से कि जो कुछ भी हमारे प्रारब्ध में बदा है उसे हम साहस, धीरज और खुशी के साथ भुगत सकें ।

मैं आपकी कठिनाई को समझता हूँ । मनुष्य को अपने गुजारे के लिये कुछ न कुछ करना ही पड़ता है । जीवन-संघर्ष बहुत ही विकट है । मैं यही सलाह दूँगा कि दोनों व्यवसायों में से आपको जो ज्यादा पसन्द हो उसे ही अपना लें । सन्त-मत के सिद्धान्तों को हमेशा याद रखें चाहे आपका पेशा कुछ भी हो । जब भी आप उलझन में हों, भजन में बैठ जायें, सच्चे मन से अभ्यास करें और उसके बाद निर्णय करें ।

३२८—शब्द-धुन ही मुख्य वस्तु है । यह कर्मों को

नष्ट करके आपको ऊपर ले जाती है। शिष्य के कर्मों के कर्ज को विभिन्न तरीकों से चुकाने में मदद करना तथा उनके कुछ अंश को अपने ऊपर ले लेना सतगुरु का कर्तव्य है। कृपया इसकी कोई चिन्ता न करे।

जब सुमिरन के द्वारा अपनी सुरत या आत्मा को आप तारा-मण्डल तथा सूर्य और चन्द्र के मण्डलों से ऊपर ले जायेंगे तो सतगुरु के दर्शन कर सकेंगे।

३२६—चिन्ता करने से किसी को न कभी मदद मिली है और न ही मिल सकेगी; बल्कि यह हमारी इच्छाशक्ति तथा संकटों का सामना करने के सामर्थ्य को कमजोर बनाती है। ऐसी सभी परिस्थितियों में सत्संगी को वे सब प्रयास करने चाहिये जो कि उससे हो सके तथा फिर परिणाम सतगुरु की मौज पर छोड़ देना चाहिये। चिन्ता करने या घबराने के बजाय उसे सतगुरु की दया-मेहर का आसरा लेना चाहिये। परन्तु आपके पति सत्संगी नहीं हैं, इसलिये आपके और उनके दृष्टिकोण में अन्तर है।

आपके यहाँ आने के बारे में मैं भी वही सलाह दूँगा जो कि आपको सरदार बहादुर महाराज जगतसिंह जी ने दी थी और वह यह है कि एक नये स्थान में आने से पहले, जहाँ का वाहरी वातावरण या रहन-सहन आपके अनुकूल न हो, आप अपने अभ्यास में कुछ प्रगति कर लें। और अन्त में यह जरूरी बात याद रखें कि सतगुरु की कभी मृत्यु नहीं होती। वह हमेशा आपके साथ है। सतगुरु एक शक्ति है, एक लाफ़ानी ताकत है, शब्द है। यह नाशवान शरीर सतगुरु नहीं है।

३३०—आपको याद होगा कि नाम-दान के समय आपने शाकाहारी भोजन पर टिके रहने का वचन दिया था। ऐसी भूलों से बुरे कर्म इकट्ठे होते हैं जिनकी वजह से आत्मिक

उन्नति में और देर लगती है । जैसा कि अब आप खुद महसूस कर रही हैं, आपकी तकलीफ का कारण पौष्टिक भोजन की कमी नहीं बल्कि मानसिक तनाव तथा चिड़चिड़ापन था । हजारों हिन्दुस्तानी जो कि कठिन शारीरिक श्रम करते हैं तथा वे कई लोग जो सेना में हैं और सीमाओं पर युद्ध करते हैं, शुद्ध शाकाहारी भोजन पर उत्तम स्वास्थ्य रख रहे हैं । लेकिन फिर भी देर आयुद दुरुस्त आयुद, सुधरने के लिये कभी बहुत देर नहीं होती ।

अब, जब कि आपको अपनी भूल का पता चल गया है और सतगुरु ने कृपा करके आपको वापस सही भोजन पर आने का उत्तम अवसर प्रदान किया है, तो आपको चाहिये कि इस भोजन पर दृढ़ रहे तथा इस अवसर का पूरा लाभ उठाये । अगर आप अपनी इच्छा-शक्ति का प्रयोग करें तथा इस भोजन पर रहने का पक्का फैसला कर लें—खास कर अब, जब कि आपके पति भी शाकाहारी हैं—तो न केवल आप अपने अभ्यास में उन्नति करेगी बल्कि आपके स्वास्थ्य में भी सुधार होगा । अगर फिर भी भोजन के बारे में कुछ कठिनाई उत्पन्न होती है तो उसका कारण खाने की चीजों का गलत चुनाव या उनका अनुचित मेल है और इसके लिये शाकाहारी भोजन से मांसाहारी भोजन की ओर जाने की कोई आवश्यकता नहीं । शाकाहारी भोजन में कई बहुत अच्छी और पौष्टिक वस्तुएँ हैं, परन्तु जो एक को माफ़िक आता है वह कभी-कभी हरएक को माफ़िक नहीं आता । अतएव आपके लिये उन्हीं चीजों को चुनना अच्छा होगा जो कि आसानी से हजम हो सकें । यह बहुत आसान है, केवल इसके लिये थोड़ी समझदारी की जरूरत है ।

३३१—शब्द और सतगुरु में विश्वास और प्रेम तो सन्त-मत की खास आधार-शिला है । उसके बाद आता है

सतगुरु की मौज में अपने आप को समर्पित करना; यह एक गुलामी या पराधीनता का समर्पण नहीं, बल्कि एक प्रेमपूर्ण समर्पण है। इस समर्पण के बाद हमारे कार्यों का प्रेरणा-स्रोत बदल जाता है और अब अपने मन की इच्छा से कार्य करने के स्थान पर हम मालिक या सतगुरु की इच्छा में रहते हुए कार्य करते हैं। आत्मा का परमात्मा के साथ मेल हो जाता है, मन की हुकूमत खत्म हो जाती है और उस मालिक का राज हो जाता है। इसके लिये संघर्ष तो जरूर करना पड़ता है, यह अन्त तक चलनेवाली कठिन लड़ाई है; परन्तु इसके बाद आनेवाली महान सफलता के विषय में भी तो जरा सोचिये।

प्रेम और विश्वास के साथ अभ्यास में जुटे रहे। धीरे-धीरे सुमिरन का समय बढ़ाते जाये और सुमिरन के बाद शब्द को सुनें तथा उसमें लीन होने की कोशिश करें। शब्द ही आपको अन्त में इस जड़ संसार तथा माया से ऊपर ले जायेगा।

३३२—मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि अब आपको संसार के मिथ्या पदार्थों में कोई रुचि नहीं रही है और आप रोज सुबह तीन बजे से लगातार तीन घण्टे तक भजन-सुमिरन कर रहे हैं। तो भी मैं आपको याद दिलाना चाहूँगा कि सन्त-मत हमें अपने कर्तव्यों से भागने का नहीं, बल्कि उन्हें करते हुए संसार की तड़क-भड़क व आकर्षण से मन को हटाने का उपदेश देता है। संसार में रहते हुए, अपने कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ निभाते हुए भी हम इन बातों से ऊपर रह सकते हैं, और भजन-सुमिरन का यही प्रभाव है। जब आपका मन शान्त है और आप सासारिक आकर्षणों और लगावों से परेशान नहीं हैं, तब आप शान्तिपूर्ण स्थान में हैं। शान्ति वास्तव में अन्दर से आती है।

३३३—इन्द्रियों के मार्ग से ही हमारा खयाल बाहर फैलता है और हम बाहरी जगत से सम्बन्ध जोड़ते हैं। इस प्रकार बाहरी जगत से सम्बन्ध पैदा होने पर हमारे अन्दर विचार, लगाव और स्मृतियाँ पैदा होती हैं और वे हमें इस मायामय ससार में बाँध देती हैं। सुमिरन के द्वारा हम धीरे-धीरे अपने आपको अन्दर की ओर समेटते हैं और जितनी अच्छी तरह से हम ऐसा करने में सफल होते हैं, हम स्वयं को उतना ही मजबूत महसूस करते हैं और उतना ही अधिक हम इन विचारों और स्मृतियों से ऊपर उठने में समर्थ होते हैं। पूरी लगन और दृढ़ता के साथ इसका अभ्यास करें और यदि कोई भी कठिनाई हो तो लिखने में सकोच न करें।

३३४—हम सबका समय निश्चित है, और जब ठीक समय आयेगा हम अवश्य ऊपर जायेंगे। यह सच है कि मन और माया हमारा रास्ता रोकते हैं, परन्तु अगर हम प्रेम-पूर्वक भजन-सुमिरन करते रहे तो हमारा कार्य काफी आसान हो जाता है तथा हमारी कठिनाइयाँ दूर हो जाती हैं। सत-गुरु के लिये भी ऐसे शिष्यों की सहायता करना आसान होता है। सबसे जरूरी बात तो नौ द्वारों को खाली करके अपनी सुरत या चेतनता को समेट कर आँखों के केन्द्र पर लाना है। तब ही ऊपर जाना तथा तारे, सूर्य, चन्द्र आदि देखना सम्भव होगा।

जब हम सतगुरु के ज्योतिर्मय स्वरूप तक पहुँचते हैं तब हम अपने स्थूल शरीर में नहीं, बल्कि सूक्ष्म शरीर में होते हैं। सूक्ष्म शरीर वहाँ के वातावरण में आसानी से विचर सकता है। इसी प्रकार और ऊपर जाने पर जब हम कारण मण्डल में पहुँचते हैं तो हमारी आत्मा पर केवल कारण शरीर का आवरण होता है और इसलिये उसे वहाँ किसी प्रकार की कठिनाई नहीं होती। परन्तु शिष्य के लिये सबसे

जरूरी काम तो यह है कि वह प्रेम और लगन के साथ अभ्यास करता रहे और शब्द से जुड़ जाये । जब आप शब्द में लीन होने लगेंगे तो वह आपको ऊपर ले जायेगा तथा सब कठिनाइयों को हल कर देगा ।

यह बात बड़ी उत्साहवर्द्धक है कि आप अपने अभ्यास के समय को बढ़ा कर तीन घण्टे तक लाने में सफल हो गये हैं । अब आपको अपने खयाल को अधिक से अधिक समय तक आँखों के केन्द्र पर जमाने की कोशिश करना चाहिये, तब बाकी काम अपने आप हो जायेगा ।

“सार बचन” तथा परमार्थी पत्रों को पढ़ने से सहायता मिलती है और अभ्यास के समय एकाग्रता प्राप्ति में आसानी होती है ।

३३५—जिस प्रकार स्थूल संसार में व्यायाम से शरीर के अंग पुष्ट होते हैं उसी प्रकार आध्यात्मिक जगत में मानसिक वृत्तियों का संयम तथा सही अभ्यास मन को निर्मल और मजबूत बनाता है, वरतें कि यह लगन और विश्वास के साथ किया गया हो । सतगुरु जानते हैं कि शिष्य अभ्यास में कितनी मेहनत और कोशिश कर रहा है, वे उसकी देख-भाल करते हैं और जरूरत होने पर उसकी सहायता करते हैं, यद्यपि आत्मिक विकास की कमी के कारण शिष्य को अभी इसका पता नहीं चलता ।

मैं आपको यही सलाह देना चाहूँगा कि सबसे पहले आप याद रखें कि आप यहाँ थोड़े समय के लिये आये हैं और आपका उद्देश्य होना चाहिये कि आपको जो मनुष्य शरीर प्रदान किया गया है तथा जो अनुकूल परिस्थितियाँ आपको मिली हैं, उनका अधिक से अधिक लाभ उठाये । यह तभी अच्छी तरह किया जा सकता है जब आप अपने सांसारिक कर्तव्यों को ईमानदारी और पूरे सामर्थ्य के साथ निभाते हुए अधिक

से अधिक समय भजन-सुमिरन में लगायें। सुमिरन और शब्द इस संसार में सबसे आवश्यक वस्तुएँ हैं और वह सर्वोच्च लाभ है जिसे मनुष्य यहाँ प्राप्त कर सकता है। यह तो लेनेवाले पर निर्भर है कि वह कहाँ तक इस दात का फायदा उठाता है।

३३६—सभी मतों, आध्यात्मिक अभ्यासों तथा धर्मों में आत्म-संयम पर जोर दिया गया है। आत्म-संयम का अभ्यास मन की दृढता तथा इच्छा-शक्ति के साथ करना चाहिये। क्रोध से होने वाले नुकसान को हमेशा याद रखना चाहिये। जब मनुष्य क्रोध के वशीभूत होता है तो वह अपना नियन्त्रण खो बैठता है और बर्बादी की ओर चल पड़ता है। क्रोध में मनुष्य शान्ति पूर्वक, धैर्य के साथ भले-बुरे का विचार नहीं कर सकता तथा आत्मिक हानि के साथ-साथ सांसारिक क्षेत्र में भी नुकसान उठाता है।

ऐसी भावनाओं पर विजय पाने का सबसे अच्छा उपाय पाँच पवित्र नामों का भक्तिपूर्वक सुमिरन है। सुमिरन न केवल प्रतिदिन अभ्यास के समय ही करना चाहिये, बल्कि जब भी मन में क्रोध आता हुआ मालूम हो, आपको तुरन्त मन की तवज्जह से करीब पाँच मिनट के लिये सुमिरन करना चाहिये। इससे क्रोध की सुलगती आग शान्त हो जायेगी। जितना अधिक आप भजन-सुमिरन करेंगे और अपने खयाल को अन्तर की ओर मोड़ेंगे उतना ही आप इन बातों से छुटकारा पायेंगे तथा आत्म-संयम प्राप्त करेंगे।

३३७—आपका हृदय-स्पर्शी पत्र मेरे सामने है। मैं आपको विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि जहाँ तक आपकी रूहानी तरक्की का सवाल है, आपकी उच्च शिक्षा की कमी इसमें किसी प्रकार से भी रुकावट नहीं है। एक बिलकुल अशिक्षित मनुष्य भी अगर इन शिक्षाओं का प्रेम और विश्वास

के साथ पालन करता है तो एक शिक्षित किन्तु इन गुणों से रहित मनुष्य की बनिस्वत कही अधिक तरक्की कर सकता है । सांसारिक पद या श्रेणी का महत्व केवल सासारिक बातों में ही है । जिस प्रकार आप सत्संग में अभी जा रहे हैं उसी प्रकार, वगैर किसी हीनता की भावना के, नियमित रूप से जाते रहे । अब आपके सवालों को ले:—

(१) अँगूठे को बाये कान में हलके से परन्तु दाहिने कान में अच्छी तरह सटा कर रखना चाहिये ताकि बाहर की आवाजे सुनाई न दे । परन्तु अँगूठे को इतने जोर से भी न दवायें कि दर्द होने लगे । जब आप शब्द सुनने के लिये बैठे तो अपना खयाल आँखों के केन्द्र में रखे तथा उस समय सुमिरन न करे ।

(२) अभ्यास के लिये ताकत और मदद की प्रार्थना करना ठीक है ।

(३) सांसारिक बातों के लिये आपका कोई सहायता न माँगना बिलकुल ठीक है । जब सत्संगी प्रेम और श्रद्धा के साथ भजन-सुमिरन में लगा रहता है तब उचित सीमा तक उसे अपने आप सहायता दी जाती है ।

३३८—जहाँ तक आपके भजन-सुमिरन का सवाल है, इस मार्ग पर सबकी प्रगति समान गति से नहीं होती । परन्तु प्रगति होती जरूर है, चाहे हमें उसका पता न भी हो । कोई भी प्रयत्न व्यर्थ नहीं जाता । हरएक सप्ताह या हरएक महीने यह जानने की कोशिश किये वगैर कि कहाँ तक प्रगति हुई है, सत्संगी को नियमित रूप से प्रेमपूर्वक अभ्यास में लगे रहना चाहिये । इस मार्ग पर काफी आगे बढ़ कर तीसरे तिल के नजदीक आने पर या काफी अच्छी एकाग्रता हो जाने पर प्रगति का पता अपने आप चल जाता है ।

मन की आदत है कि वह एक जगह ठहरने से इन्कार करता है, परन्तु उसे वश में करना चाहिये और जहाँ तक हो सके तबज्जह को आँखों के केन्द्र पर स्थिर करना चाहिये । अगर खयाल बाहर जाये—और वह बाहर जायेगा ही—तो बगैर किसी चिन्ता के उसे बार-बार वापस लाना चाहिये । यह क्रिया निरन्तर जारी रखनी चाहिये ।

कभी-कभी अभ्यासी को तब्ज की धड़कन सुनाई देती है, परन्तु कृपया इसके बारे में चिन्ता न करें । केवल अपने ध्यान को आँखों के केन्द्र पर जमाये रखे, सब-कुछ ठीक हो जायेगा । कभी-कभी अँगूठों के द्वारा कानों में ज्यादा दबाव डालने की वजह से भी ऐसा हो सकता है । दबाव किसी प्रकार का भी नहीं होना चाहिये । बिना किसी तनाव के, आराम से बैठना चाहिये ।

जो शब्द सिर की चोटी से आता हो उसे सुनना चाहिये, परन्तु जो कुछ भी बायें कान की ओर से आता मालूम दे उसकी ओर कोई ध्यान नहीं देना चाहिये । शब्द सुनते समय यह छान-बीन करने की कोशिश न करे कि कौन-सा शब्द सुनाई दे रहा है; जो भी शब्द आये उसे अथवा उसमें से निकलनेवाले अगले शब्द को ध्यान से सुने । इस कार्य-क्रम पर करीब एक-दो महीने तक चलें, उसके बाद अगर जरूरत हो तो फिर से लिख सकते हैं । शुरू-शुरू में सबसे जरूरी चीज सुमिरन है और शब्द को सुनने के अभ्यास में बैठने से पहले सुमिरन को पूरा समय देना चाहिये ।

३३६—भटकना तो मन का स्वभाव ही है, परन्तु हमें उसे बार-बार वापस लाना चाहिये । हमें अपने मन से कह देना चाहिये कि बाहर की ओर ले जानेवाली बातों को भजन का समय पूरा हो जाने के बाद देखा जायेगा । जब प्रेम के साथ सुमिरन किया जाता है तो मन धीरे-धीरे स्थिर

हो जाता है। मेहनत और लगन के साथ अभ्यास करना जरूरी है और सबसे आवश्यक है अभ्यास में नियमितता।

३४०—यह खुशी की बात है कि आपका सारा परिवार सन्त-मत में आ गया है; इसके फलस्वरूप सिर्फ सासारिक बातों में ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक प्रयासों में भी परस्पर सहयोग की भावना उत्पन्न होनी चाहिये। आवागमन के चक्कर तथा काल के जाल से मुक्ति पाना ही मनुष्य जन्म का सार है। मुझे खुशी है कि आप इस दृष्टिकोण को समझते हैं।

अब बहुत कुछ आपकी मेहनत पर, आपकी भक्ति तथा भजन-सुमिरन में नियमितता पर निर्भर है। जो स्वयं अपनी मदद करते हैं सतगुरु भी हमेशा उनकी मदद करता है। एक सत्संगी के लिये अपने सतगुरु की सबसे अच्छी सेवा शब्द से जुड़ना तथा अन्तर में जाना है।

३४१—सन्तों का मार्ग तो पूरे जीवन का कार्य है और हमें थोड़े से समय में असाधारण फल की आशा नहीं करना चाहिये, बल्कि अपना भजन-सुमिरन लगन और प्रेम के साथ करते जाना चाहिये। नियमितता बहुत जरूरी चीज है। नियमित सुमिरन से शब्द को पकड़ने में आसानी होती है।

डर की जिस भावना का आपने जिक्र किया है वह केवल अस्थायी है और जब आप अपना ध्यान दोनों भौहों के बीच में रख सकेंगे, तो यह डर धीरे धीरे दूर हो जायेगा। जब भी आप किसी प्रकार का भय महसूस करें, तब याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं, सतगुरु हमेशा आपके साथ है। उस वक्त थोड़ी देर पाँच पवित्र नामों का सुमिरन करें।

जहाँ तक आपकी नौकरी का सवाल है, आपको अपने कर्तव्य का ईमानदारी और मेहनत के साथ पालन करना

चाहिये, साथ ही सन्त-मत के सिद्धान्तों को हमेशा याद रखना चाहिये ।

आपकी माताजी और आपके मित्र का जहाँ तक प्रश्न है, अगर आप देखे कि उनकी राधास्वामी मार्ग में दिलचस्पी है तो आप उनसे इसके बारे में साधारण तौर पर बात कर सकते हैं तथा उन्हें सन्त-मत की पुस्तकें दे सकते हैं । परन्तु सन्त-मत में रुचि पैदा करने का सबसे अच्छा तरीका अपने खुद के जीवन को इस प्रकार ढालना है कि वे इस परिवर्तन से प्रभावित हों और अपने आप इस मार्ग की ओर आकर्षित हों ।

३४२—यह अच्छी बात है कि अभ्यास शुरू करने से पहले मन ही मन कुछ बार 'राधास्वामी राधास्वामी' दोहराया जाय तथा मन से साफ साफ कह दिया जाय कि इतने साल तक उसने चौबीसों घण्टे जो चाहा वह किया है, पर अब उसे भी वापस अपने देश जाने के लिये आत्मा का साथ देना चाहिये और इसीलिये अपने रूहानी अभ्यास के लिये नियत किये गये समय में आप उसकी ओर कोई ध्यान नहीं देंगे । अपने इस निश्चय पर दृढ़ रहें और जब तक आप अभ्यास में बैठे हों, मन चाहे कोई भी छल या शरारत करे उस ओर ध्यान न दे । यह कोई छोटा काम नहीं है ।

“सार बचन” में स्वामीजी महाराज के सत्संगों में से चुने हुए अंश है और पुरी साहब की पुस्तक “मिस्टिसिज्म दि स्प्रिचुएल पाथ, भाग २” में हुजूर महाराज सावनसिहजी के सत्संगों के चुने हुए अंश दिये गये हैं । कुछ सत्संगों के अंग्रेजी अनुवाद भी यहाँ से समय-समय पर प्रतिनिधियों को भेजे गये हैं, जो आपको तथा अन्य सत्संगियों को पढ़ने के लिये खुशी से दे देंगे । परन्तु सबसे ऊँचे प्रकार का सत्संग तो सत्संगी का आन्तरिक आध्यात्मिक अभ्यास है । आँखों

से ऊपर वाले शरीर के भाग में सारा भेद छिपा हुआ है और सत्य की खोज अन्तर में वही करनी है । इसलिये मन को बाहरी संसार से ही नहीं बल्कि आँखों के नीचे के शरीर के हिस्सो से भी समेटना चाहिये तथा उसे तीसरे तिल में स्थिर करना चाहिये ।

३४३—अच्छा हो अगर लोग, चाहे थोड़े समय के लिये ही सही, उस उच्च चेतनता का विकास कर ले तथा अपने अह को छोड़ने की कोशिश करें । हमें इस प्रकार की रहनी को अपनाने की दिन-प्रतिदिन निरन्तर कोशिश करते रहना चाहिये । जो लोग भजन-सुमिरन बराबर करते रहते हैं उनमें प्रेम, दया और करुणा की भावनाएँ अपने आप आ जाती हैं और इन भावनाओं का विकास करने में उन्हें कोई कठिनाई नहीं होती ।

३४४—हाँ, नाम-दान मनुष्य को जीवन के प्रति एक विलकुल नया दृष्टिकोण देता है, वास्तव में नाम मिलने के बाद ही हमारा असली जीवन शुरू होता है । नाम मिलने से पहले हमारे सभी प्रयत्न, चाहे वे अच्छे रहे हों या बुरे, हमें जाल में और अधिक फँसाते रहे हैं । अब आपको मुक्ति का मार्ग दे दिया गया है और आपको चाहिये कि प्रेम और श्रद्धा के साथ पूरी मेहनत करे । बाकी सब-कुछ मालिक खुद करेगा ।

३४५—यह बड़ी अच्छी बात है कि द्वेष की दुर्भावना का स्थान प्रेम और प्रशंसा की भावनाओं ने ले लिया है । विरोधात्मक और द्वेषपूर्ण भावनाएँ सबसे पहले उन्हीं को हानि पहुँचाती हैं जो ऐसी भावनाओं को मन में स्थान देते हैं । प्रेम, सन्तोष, दूसरो के गुणों की प्रशंसा अच्छे गुण हैं और हमें सुख व शान्ति देते हैं ।

सेवा करने के आपके प्रस्ताव के लिये धन्यवाद । खोये

हुए शब्द अर्थात् आन्तरिक शब्द का अभ्यास तथा उसकी प्राप्ति ही सबसे बड़ी सेवा है और यह एक जीवन-भर का कार्य है। डाक्टर जान्सन ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक “सन्तों के मार्ग” (दि पाथ आफ़ दि मास्टर्स) में “भैसानिक लाज” वालों के ‘खोये हुए शब्द’ की कई बार चर्चा की है और अपने डेरे के निवास में उन्होंने हुजूर महाराजजी के आदेश के अनुसार बड़ी लगन के साथ शब्द-अभ्यास किया है। आशा है आप भी इस ‘खोये हुए शब्द’ को पाने के लिये नियमित रूप से अभ्यास कर रहे हैं, जो सत्सगियों के लिये ‘खोया हुआ’ शब्द नहीं है।

३४६—किसी भी ऐसे कार्य को—जो ईमानदारी के साथ किया गया हो, जो किसी जरूरत को पूरा करे तथा जिसको करने में सन्त-मत के सिद्धान्त न टूटते हों—करने की इजाजत है। सन्त-मत रोज के काम-काज में बाधा नहीं देता, बल्कि वह हमें अपने सासारिक कार्यों को करते हुए भजन-सुमिरन के लिये नियमित रूप से समय देने की प्रेरणा देता है।

जहाँ तक आपकी माताजी का सवाल है, हमारी तकलीफें हमारे अपने कर्मों से ही पैदा हुई हैं और उनके द्वारा हम अपने कर्मों के कर्ज को चुका रहे हैं। फिर भी, आपको उनकी सेवा करनी चाहिये और जो भी इलाज हो सके करवाना चाहिये।

३४७—यह अच्छा है कि आपको बाई ओर से शब्द सुनाई नहीं देते, परन्तु वे समय-समय पर सुनाई दे सकते हैं। फिर भी, बाई ओर से आनेवाली आवाज की ओर कभी ध्यान नहीं देना चाहिये, चाहे वह घण्टे की आवाज ही क्यों न हो।

पैरो के अगूठो और अँगुलियों में सुइयों के चुभने जैसा दर्द सुरत या आत्मा के सिमटाव की वजह से होता है, जब

शरीर के निचले सिरे सुन्न होने लगते हैं। जैसे-जैसे सिमटाव बढ़ेगा, यह दर्द का अनुभव तथा शरीर का सुन्न होना धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ता जायेगा। यह केवल अस्थायी बात है और अभ्यास का समय पूरा होने पर पहले की तरह चेतना और शक्ति वापस आ जाती है। इसलिये इसमें डरने की कोई बात नहीं है। आत्मा के सिमटाव से होनेवाले इस दर्द पर एक बार विजय पा लेने पर यह धीरे-धीरे कम होने लगता है और अन्त में सिमटाव में बिलकुल ही दर्द नहीं होता और तब अभ्यासी अपने पूरे शरीर को जब चाहे तब, बगैर किसी दर्द या कष्ट के, खाली कर सकता है। निस्सन्देह इसमें काफी समय लगता है और यह अभ्यासी की मेहनत तथा उसके पिछले कर्मों पर निर्भर करता है। हवा में उड़ने या तैरने का अनुभव भी अच्छा है।

३४८—आपके साठे चार वर्षीय पुत्र ने इस ओर जो रुचि दिखाई है, उस पर मुझे कोई आश्चर्य नहीं हुआ। बच्चे अपने माता-पिता का अनुसरण तथा उनकी नकल अपने आप ही करने लगते हैं। इस प्रकार आप उसे बहुत अच्छी शिक्षा और परमार्थ की ओर आने के अच्छे अवसर प्रदान कर रहे हैं। समय आने पर उसे नाम भी मिलेगा। जैसा कि आप जानते हैं, मनुष्य में बुद्धि और विवेक का इतना विकास होना चाहिये कि वह अपने लिये किसी भी बात का खुद फैसला कर सके और किसी निर्णय पर पहुँच सके। परन्तु तब तक के लिये आप उसे, नाम तथा अभ्यास की विधि बताये बगैर, सन्त-मत तथा सन्तों की महिमा और महत्व के बारे में प्रेम-पूर्वक कुछ बता सकते हैं। अगर वह आलथी-पालथी लगा कर बैठता है या भजन के आसन में (बगैर मुँह पर हाथ रखे) बैठता है—जैसा कि छोटे बच्चे कई वार खेल-खेल में करते हैं—तो उसे बढावा दे, क्योंकि इससे उसे इस प्रकार बैठने का अभ्यास होगा जो आगे चल

कर लाभप्रद होगा। आसनों को अच्छे स्वास्थ्य के लिये व्यायाम के रूप में प्रोत्साहन दिया जा सकता है, उन्हें आध्यात्मिक महत्व देने की जरूरत नहीं। वास्तव में सभी प्रकार के योगासनों और व्यायामों के प्रति भी यही रुख अपनाना चाहिये।

३४६—हम इस संसार में एक खास उद्देश्य से अपने कर्मों के अनुसार आते हैं। परन्तु हमें मनुष्य-जन्म एक और विशेष उद्देश्य के लिये मिला है। वह यह है कि हमें सतगुरु से मिलने का सौभाग्य प्राप्त हो सके, हम शब्द से जुड़ सकें तथा शब्द के अभ्यास के द्वारा वापस अपने निज-धाम लौट सकें, जहाँ से कि हम आये थे।

यह महान कार्य केवल मनुष्य-जीवन में ही सम्भव हो सकता है। इसलिये हमें इस संसार में इस प्रकार रहना चाहिये कि इस महान ध्येय के सामने हमारे लिये और सब बातें महत्व-हीन या गैर जरूरी हो जायें। हमें दुनिया में रहना है, लेकिन दुनिया के बन कर नहीं रहना है। हमें इस संसार में रहना है, अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करना है, अपने कर्तव्यों का पालन करना है, परन्तु किसी भी वस्तु से मोह नहीं करना है या किसी भी बात से प्रभावित नहीं होना है। यही हमारा आदर्श है और हम जितना अधिक अभ्यास अर्थात् भजन-सुमिरन करेंगे उतने ही इस आदर्श के समीप आते जायेंगे।

शरण लेने से हमारा अर्थ है कि हम अपने कर्तव्यों का पालन करें तथा सन्त-मत के सिद्धान्तों पर दृढ़ रहते हुए पूरी मेहनत से कार्य करें और फिर परिणाम सतगुरु या शब्द पर छोड़ दें। इस बात की चिन्ता न करें कि क्या होगा। शरण लेने का अर्थ शब्द की शरण लेना है, अपने आप को शब्द के हवाले कर देना है। शब्द ही असली सतगुरु है, हमें

उसी की शरण लेना है, किसी स्थूल शरीर की नहीं । लगातार अभ्यास के द्वारा हमें चाहिये कि हम न सिर्फ शब्द के साथ जुड़ जाये बल्कि अपने आपको उसमें लीन कर दे, ताकि वह हमारी हर परिस्थिति में हर प्रकार से पूरी देख-भाल कर सके ।

आपको और अच्छी एकाग्रता प्राप्त करना चाहिये । और अधिक एकाग्रता प्राप्त होने पर सुरत या चेतनता की धारा शरीर से सिमटेगी (शुरू-शुरू में कम से कम शरीर के नीचे के हिस्सों से सिमटेगी) और जो अन्धकार आपको इस समय दिखाई देता है वह प्रकाश में बदल जायेगा । यह पाँच नामों के लगातार और गहरे सुमिरन के द्वारा हो सकेगा । दिन के बाकी समय में भी, जब आपका मन खाली हो, बगैर आँखें बन्द किये मन ही मन सुमिरन करते रहने की आदत डालना चाहिये । इसके फलस्वरूप, जब नियमित समय पर अभ्यास में बैठेंगे तो आपको सिमटाव और एकाग्रता में आसानी होगी ।

३५०—रास्ता सिर्फ तब तक ही मुश्किल है जब तक कि मन बश में नहीं आता । एक बार शब्द से जुड़ जाने पर या आन्तरिक धुन को आसानी से सुनना शुरू कर देने पर आपको अपना ध्यान बाहर लाने की या बाहर के सगीत को सुनने की (चाहे वह कितना ही मधुर क्यों न हो) इच्छा ही नहीं होगी । पर इसमें समय लगता है ।

३५१—आप कोई चिन्ता न करे और न यह सोचें कि आप मुझे परेशान कर रहे हैं । यहाँ से स्पष्टीकरण और सहायता की आशा करना आपके लिये स्वाभाविक है । आपने जो लिखा है उसका कर्मों से गहरा सम्बन्ध अवश्य है, परन्तु इससे आपको उदास और निराश नहीं होना चाहिये । यहाँ कर्मों का मतलब है पूर्व-जन्म से प्राप्त सस्कार या प्रवृ-

क्तियाँ । ये प्रवृत्तियाँ पूर्व-जन्म से सम्बन्धित होने के कारण कुछ स्थितियों में बाधक बनती है । नियमित रूप से लगन-पूर्वक किये गये अभ्यास तथा सतगुरु की दया-मेहर के द्वारा इन सस्कारों का सामना किया जा सकता है और उन पर विजय प्राप्त की जा सकती है, तथा प्रेम के साथ किये गये अभ्यास से सतगुरु की दया-मेहर मिलती है । यह शिक्षा-विज्ञान का एक सिद्धान्त है जिसे आध्यात्मिक विषयों पर केवल समझाने के लिये लागू किया गया है । अभी अभ्यास शुरू किये हुए आपको अधिक समय नहीं हुआ है । मन को अपनी जिद पूरी करने और स्वच्छन्द होकर भटकने की आदत पड़ी हुई है । इसलिये वह विरोध करता है । श्रद्धा, प्रेम और धैर्य के साथ अभ्यास करते रहने से आपको अवश्य सफलता मिलेगी ।

अगर आप एक ही बार में ढाई घण्टे के लिये नहीं बैठ सकते तो इस समय को किस्तों में बाँट ले, अभी आप आधा घण्टा सुबह तथा आधा घण्टा शाम को बैठें । इन बैठकों के समय को धीरे-धीरे दस-पन्द्रह मिनट बढ़ाते जायें, ताकि आपके मन में असफलता या निराशा का भाव न आये । अभ्यास शुरू करने से पहले सतगुरु से प्रार्थना करे तथा अपने विचारों को एकत्रित करे । आराम से बैठें, शरीर पर किसी प्रकार का दबाव न डालें और आँखें बन्द करके नाम-दान के समय दिये गये पवित्र नामों को मन ही मन दोहरायें । अपनी तवज्जह के द्वारा (आँखों के द्वारा नहीं) दोनों भौहों के बीच के स्थान को, बगैर किसी खिचाव या तनाव के, देखते रहें ।

हलका तथा आसानी से पचनेवाला भोजन अच्छा रहता है तथा इससे सुस्ती और आलस नहीं आता ।

आप सोने से पहले बिस्तर में लेटे हुए भी पाँच नामों

का सुमिरन कर सकते हैं । आप मुझे दो या तीन हफ्तों के वाद लिख सकते हैं ।

३५२—कृपया पत्र के वारे में चिन्ता न करें । अन्त भला तो सब भला । जब तक सत्संगी अभ्यास करके अन्तर में नहीं जाते, उन पर शक और सन्देहों के हमले होते ही रहते हैं । इसीलिये, शुरू-शुरू में विश्वास और अच्छी संगति जरूरी है । महत्वपूर्ण बात तो यह है कि आपकी उलझनें दूर हो गई हैं और भजन में कुछ उन्नति हुई है । आप सुमिरन का जितना अधिक अभ्यास करेंगे उतनी ही आपकी शक्ति बढ़ती जायगी और आप काल के आकर्षण का सामना कर सकेंगे ।

३५३—दो या तीन हफ्ते के वाद पत्र लिखने का कहने में मेरा कोई खास मतलब नहीं था, मैं केवल आपको यही बताना चाहता था कि जब भी लिखने के लिये कुछ हो तो आप मुझे लिखने में किसी प्रकार का संकोच न करे ।

इस मार्ग में प्राणायाम का कोई महत्व नहीं है । हम प्राणों की क्रियाओं में दखल नहीं देते, केवल अपने हृदय को तीसरे तिल अर्थात् दोनों भौहों के बीच में एकाग्र करते हैं । जब एकाग्रता बढ़ने लगती है तो कभी-कभी अभ्यासी को मामूली सा दम घुटने जैसा एहसास हो सकता है, पर उसके वारे में चिन्तित नहीं होना चाहिये । आपको अपने ध्यान को तीसरे तिल पर स्थिर रखते हुए सुमिरन करते जाना चाहिये और स्वाँस-क्रिया की ओर कोई ध्यान नहीं देना चाहिये । भौहों के बीच में दबाव का अनुभव ध्यान के एकाग्र होने की वजह से है । परन्तु आँखों पर जरा-सा भी जोर नहीं डालना चाहिये । आप जो आवाज सुन रहे हैं वह विलकुल ठीक है । आप इसे बराबर सुनते रहे जब तक कि इससे अच्छी कोई आवाज सुनाई न दे ।

३५४—आपने अपनी आध्यात्मिक उन्नति के खयाल से अपनी पत्नी से शारीरिक सम्बन्ध छोड़ दिया है, परन्तु ऐसा आपस में दोनों की स्वीकृति से होना चाहिये और इसे असन्तोष या मतभेद का स्रोत नहीं होना चाहिये ।

जहाँ तक आपकी छोटी बच्ची का प्रश्न है, आपने जो कुछ किया है वह ठीक है, परन्तु आप उसका सबसे अधिक भला उसे शाकाहारी भोजन पर रखकर ही कर सकते हैं ।

यह सही नहीं है कि नाम-दान के बाद सत्संगी को सात जन्म और लेने पड़ते हैं । ज्यादा से ज्यादा चार जन्म होते हैं, लेकिन चार से कम भी हो सकते हैं । चार जन्म आम तौर पर होते हैं, पर ऐसा होना बिलकुल जरूरी नहीं । स्वामीजी, बाबाजी और हुजूर महाराज सावनसिंहजी का भी यही कथन है । हुजूर महाराजजी तो अपने शिष्यों से कई बार कहा करते थे, “चार जन्मों का इन्तिजार क्यों किया जाय ? अपने कर्मों के कर्ज को जल्दी से जल्दी चुकाने की कोशिश क्यों न की जाय ?” बेशक यह इस बात पर भी निर्भर है कि कर्मों का कितना कर्ज चुकाना बाकी है और भजन-सुमिरन पर कितना समय दिया गया है ।

डेढ़ घण्टा काफी नहीं है । अगर पूरा समय देने में कोई कठिनाई हो तो अभ्यास के समय को धीरे-धीरे हर हफ्ते बढ़ाना चाहिये, जब तक कि आप ढाई घण्टे के नियत समय तक न पहुँच जाये । अगर हमारा खयाल तेईस घण्टे तो बाहर रहता है और अन्दर एक घण्टे या उससे भी कम समय के लिये रहता है तो हम अन्दर जाने और वहाँ ठहरने की कैसे आशा कर सकते हैं । आपको सुमिरन के समय को बढ़ाना चाहिये ताकि आप शब्द के साथ जुड़ सकें । सत्संगी के लिये यह बहुत जरूरी है ।

३५५—परिवार में आपस में अच्छे सम्बन्ध आध्या-

त्मिक जीवन में काफ़ी सहायक होते हैं। आपको अपने पति के साथ अधिक मेल-जोल के साथ रहने की कोशिश करना चाहिये, खास कर जब कि वे इतने स्नेहमय और सहनशील हैं और आप भी उनसे प्रेम करती हैं। सबसे बड़ी बाधा तो हमारा मन है और हमें इसी को जीतना और वश में करना है। आप हर वस्तु की बारीकी से छान-बीन करके समझने में कुशल हैं। अपने इस स्वभाव का फ़ायदा उठाये और अपने दृष्टिकोण की छान-बीन या विश्लेषण करके गलत बातों को चुपचाप छोड़ दे। सुमिरन से प्राप्त होनेवाली एकाग्रता मन में अपने आप उठनेवाले उद्वेगों और प्रतिक्रियाओं को वश में रखने की शक्ति देगी। भजन-सुमिरन हमें सच्चा और निष्कपट बनने में मदद देता है तथा आवश्यक समता और मेल बनाये रखने के योग्य बनाता है।

३५६—“सारबचन” में स्वामीजी महाराज की शिक्षाओं का निचोड़ है। यह एक अनमोल ग्रन्थ है, इसे ध्यानपूर्वक पढ़ना और समझना चाहिये।

असली सतगुरु तो शब्द है, जो परम चेतन है, जो अमूर्त और अदेह है, परन्तु हमें समझाने, शिक्षा देने तथा हमारे सम्पर्क में आने के लिये मूर्त रूप अथवा देह धारण करता है। (जैसा कि बाइबिल में आता है, ‘और शब्द ने देह धारण की’।) और इस प्रकार उसके द्वारा बहुत बड़ी संख्या में लोग मुक्ति के मार्ग पर लगाये जाते हैं। जैसा कि “सार-बचन” में भी लिखा है सतगुरु का असली स्वरूप शब्द है।

जैसे-जैसे आप रोज नियमपूर्वक अभ्यास करेंगे तथा आँखों के केन्द्र पर ध्यान जमाकर सुमिरन करेगे, आपके अन्तर में सतगुरु के प्रति प्रेम का भाव जाग्रत होगा। जब आपको मन में आनन्द का अनुभव होगा तथा जब आप

अन्दर प्रकाश की चमक देखने और शब्द सुनने लगेंगे तो यह प्रेम की भावना और बढ़ेगी और मजबूत होगी ।

यहाँ 'प्रेम की भावना' से मतलब है परमात्मा के मिलाप के लिये एक पूर्णतया आध्यात्मिक लगन या तड़प, जिसमें लेश मात्र भी स्वार्थ न हो । यह अनुभव का विषय है, बातों का नहीं ।

जब हम परमात्मा और उसकी सृष्टि की एकता का अनुभव करते हैं और हमें आन्तरिक साक्षात्कार अर्थात् शब्द के साथ गहरा मेल प्राप्त हो जाता है, तब हमारे अन्दर अपने आप आनन्द और प्रशंसा के भाव जाग्रत होते हैं ।

जब अन्तर में सतगुरु के शब्द-स्वरूप से पूरी तरह मिलाप हो जाता है तो आत्मा उनके प्रेम तथा उनकी दया-मेहर के सागर में इस प्रकार लहराती है जैसे पानी में मछली, और तब क्षण-भर की बाधा या वियोग भी असहनीय हो जाता है । यह एक बहुत ऊँची अवस्था है और इसे प्राप्त करना हर एक सत्सगी का आदर्श है ।

डर का अर्थ है चौरासी के चक्कर का डर, मौत का डर, किसी अज्ञात वस्तु का डर । यह बोध कि सतगुरु सदैव अग-संग है और हमारी मदद करेंगे, इस भय को दूर कर देता है ।

विश्वास बेशक बहुत आवश्यक है । विश्वास के बिना कुछ भी नहीं हो सकता । अगर हमें निश्चय हो कि जिस रास्ते पर हम चल रहे हैं वह हमें अपनी मंजिल तक ले जायेगा तो हम बिना रुके या मुड़े दृढ़तापूर्वक और बेखटके चलते जाते हैं । परन्तु विश्वास एक चीज है और अन्ध-विश्वास उससे बिल्कुल अलग दूसरी चीज है । शुरू-शुरू में, रेखा-गणित की प्रस्तापना या मान्यता के समान, कुछ बातों को बगैर प्रमाण के मान कर चलना पड़ता है, ताकि उन्हें

आगे चल कर सिद्ध या साबित किया जा सके ।

केवल शब्द को सुनने के लिये ही एक खास आसन की जरूरत है । सुमिरन के लिये आप किसी आरामदेह या सुविधापूर्ण आसन पर बैठ सकते हैं । परन्तु यह ऐसे समय करना चाहिये जब कोई विघ्न या बाधा न हो और कोशिश यह करना चाहिये कि ध्यान आँखों के केन्द्र पर जमा रहे । सब बाहरी खयालों को दूर रखना चाहिये । इसके सिवाय, दिन के बाकी समय में भी, जब कि आप कोई खास काम न कर रहे हो, इन नामों को मन ही मन दोहराते रहें । (उस समय किसी भी आसन की जरूरत नहीं है ।) इससे अभ्यास के समय एकाग्रता में मदद मिलेगी ।

कृपया शाकाहारी भोजन पर स्थिर रहे । यह बहुत ही जरूरी है । हो सकता है कि आपका खाने की चीजों का चुनाव ठीक न हो, आप कोई दूसरी चीजों का मिश्रण करके ले । सुमिरन और शाकाहारी भोजन से स्वास्थ्य भी सुधारता है ।

३५७—आप पर जो कुछ बीत रही है उसके बारे में जान कर अफसोस हुआ है । आप जानते हैं कि आत्मा परमात्मा का अंश है और उसमें परमात्मा के लिये एक स्वाभाविक आकर्षण और लगाव है; परन्तु आत्मा और परमात्मा के बीच में मन बाधा बन कर खड़ा है । मन ही हमारा असली दुश्मन है, जिससे हमें लड़ना है, जिसे हमें जीत कर वश में करना है । क्या दुश्मन की राय मानना कोई अक्ल-मन्दी है ?

आपने रोज ढाई घण्टे अभ्यास करने का वचन दिया था । सतगुरु हमारे अन्दर हैं और हमेशा सहायता करने के लिये तैयार हैं, परन्तु हम उनका आसरा नहीं लेते और न ही उनके आदेशों का पालन करते हैं । सहायता आती है,

परन्तु वह अन्दर से ही आती है, इसलिये हमें अपना मुँह अन्दर की ओर मोड़ना चाहिये । पहला कदम है अपने भजन और सुमिरन में, और खास कर सुमिरन में, दृढ़ रहना । अगर आपको ढाई घण्टे भजन करना बहुत कठिन मालूम देता हो तो आधे घण्टे से शुरू करे और हर हफ़्ते समय को बढ़ाते जाये जब तक कि आप प्रति-दिन कम से कम ढाई घण्टे तक न पहुँच जाये । फिर रोज कम से कम ढाई घण्टे अभ्यास करते रहें । सतगुरु से सहायता के लिये प्रार्थना करें ।

३५८—जहाँ तक आपकी अपनी इस इच्छा का सवाल है कि आप इसी तरह औरों की भी सहायता कर सकें, इसके लिये पहला कदम यह है कि आप प्रेम और विश्वास के साथ नियम-पूर्वक ढाई घण्टे (यदि हो सके तो इससे ज्यादा भी) भजन-सुमिरन को दें । इससे आपके अन्दर प्रेम जाग्रत होगा । ऐसे प्रतिदिन किये गये अभ्यास का प्रभाव हमारे दैनिक जीवन में तथा औरों के साथ हमारे व्यवहार में झलकेगा । तब मनुष्य अपने आप औरों की भी सहायता करने के योग्य बन जायेगा ।

३५९—सतगुरु की निजी उपस्थिति में मौजूद होने के फायदों के बारे में आपने राधास्वामी पुस्तकों में जो पढा है, वह सही है । परन्तु हुजूर महाराज जी ने अपनी दया-मेहर में आकर निश्चित रूप से अनेक बार कहा है और कई बार लिखा भी है कि फासले या दूरी से रुहानी तरक्की में कोई रुकावट नहीं होती । अगर सत्सगी के अन्दर भक्ति है, वह प्यार के साथ सतगुरु का ध्यान करता है, उनको याद करता है तथा आदेश के अनुसार बराबर भजन-सुमिरन करता है तो दूर रहते हुए भी वह किसी घाटे में नहीं रहता । चाहे सत्सगी सतगुरु की शारीरिक उपस्थिति में हो या उनसे बहुत दूर, जो कुछ भी उसे मिलना है वह हुक्म में रहने, अभ्यास

करने और अपने अन्दर जाने से ही मिलना है । और इसके लिये केवल विश्वास तथा प्रेम की जरूरत है ।

यह सच है कि कुछ अमेरिका निवासी यहाँ आ चुके हैं और कुछ अभी यहाँ है, परन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि आप सबके लिये डेरे में आना अत्यन्त आवश्यक है । आप प्रेम और विश्वास के साथ अपना भजन-सुमिरन उतनी ही अच्छी तरह अपने घर में भी कर सकते हैं, क्योंकि सतगुरु अन्दर मौजूद है और उनसे मिलने के लिये आपको सिर्फ अन्दर जाना है । आपको मालूम होना चाहिये कि डेरे का द्वार सब सत्संगियों के लिये खुला हुआ है, और जो भी आना चाहे खुशी से आ सकता है । हम सत्संगियों को यहाँ भजन-सुमिरन के लिये आने की प्रेरणा या सलाह नहीं देते, परन्तु अगर वे इसके लिये यहाँ आना जरूरी समझे और आना चाहे तो हम उन्हें रोकते भी नहीं ।

आपको उन्हीं सतगुरु का ध्यान करना चाहिये जिन्होंने आपको नाम दिया था । मुझे आशा है कि इससे सब-कुछ स्पष्ट हो गया होगा ।

३६०—हमारे यहाँ कोई प्रतीक नहीं है और न ही किसी प्रकार के रस्मोरिवाज है । अन्य रहस्यवादी संस्थाओं के अनुयाइयों को 'भाई' कहकर पुकारना ठीक है । सुरत-शब्द-योग अथवा सुरत (आत्मा) को अन्तर में शब्द-धुन के साथ जोड़ने का योग बहुत ऊँचे दर्जे की आध्यात्मिक साधना है जो आपको मन और माया की पहुँच से परे ले जाती है ।

३६१—मनुष्य के मस्तक के आस-पास दिखाई देने-वाला सूक्ष्म आभा-मण्डल (जिसे अंग्रेजी में 'ऑरॉ' कहते हैं) एक प्रकार से उसकी मानसिक तथा आध्यात्मिक गति का सूचक है । इससे मनुष्य के मनोभावों का और उसके

चरित्र का भी पता चलता है । इस आभा-मण्डल में मनुष्य में होनेवाले अस्थायी परिवर्तन तथा उसके चरित्र की स्थायी विशेषताएँ भी प्रतिबिम्बित होती हैं और एक कुशल व्यक्ति उन्हें पढ़ सकता है । यह आभा-मण्डल आन्तरिक रूहानी अवस्था को बाहर अति सूक्ष्म रूप में प्रकट करता है ।

दीक्षा या नाम-दान सतगुरु की ओर से काम करनेवाला प्रतिनिधि नहीं देता, बल्कि स्वयं सतगुरु अपने शब्द रूप में देते हैं । दीक्षा देनेवाली ताकत शब्द है, इसलिये सतगुरु के प्रतिनिधि के चरित्र और स्वभाव का दीक्षा लेनेवाले पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, बशर्ते कि वह प्रतिनिधि के साथ गहरे व्यक्तिगत सम्बन्ध पैदा न कर ले ।

हर एक आत्मा को इस संसार में अपने-अपने नियत ध्येय की ओर चलना है, चाहे वह सामाजिक जीवन बिताते हुए ऐसा करे, चाहे एकान्त जीवन में रह कर । जो शक्ति इस दुनिया और दुनिया की परिस्थितियों को सँभालती है, वह स्पष्ट और निश्चित नियमों के द्वारा इस बात का फैसला करती है कि किस के लिये क्या उचित है । इस संसार में भी साधारण प्रतिभावाले लोग स्वाभाविक रूप से औरों का नेतृत्व स्वीकार करते हैं; और मनुष्य राज-नैतिक नेताओं में विश्वास रखकर उनकी बात मानते हैं ।

इस संसार में विकास के नियमों का ज्ञान आधूरा ही है और लोग समय-समय पर इनमें फेर-बदल करते रहते हैं । यदि सृष्टि के विकास की पूरी कथा मालूम हो जाये तो आत्मा और कर्म-सिद्धान्त की इस विचार-धारा को आप सृष्टि के विकास के उद्देश्य के विरुद्ध नहीं पायेगे । वैज्ञानिक लोग अपने कार्य की विशेषता और सीमा के कारण आत्मा के बारे में न तो विचार करते हैं और न ही उसके अस्तित्व की सम्भावनाओं को मानते हैं । आत्मा का अस्तित्व कर्मों

के कानून के खिलाफ़ नहीं है। कर्मों के कानून को ठीक तरह से ध्यानपूर्वक समझने पर पता चलेगा कि कार्य और कारण के इस संसार में कोई भी बात आकस्मिक नहीं है। राधा-स्वामी साहित्य में इस विषय में जो कुछ भी कहा गया है, वह सही है, और इसकी पुष्टि में हुजूर महाराजजी (बाबा सावनसिंहजी) ने अपने वचनों में कई प्रामाणिक बातें बतलाई थीं। ऐसे सन्त बहुत कम होते हैं।

जब हम कहते हैं कि सतगुरु को अपने अन्तर में बसा लेना चाहिये, तो इसका मतलब है कि हमें चेतन और अवचेतन रूप में निरन्तर सतगुरु का ध्यान करते रहना चाहिये। जहाँ तक तीसरे तिल का सवाल है, आपको सतगुरु को तीसरे तिल में बसाने की कोशिश करने की जरूरत नहीं। सतगुरु तो पहले ही इस स्थान से बहुत नज़दीक है।

हाँ, आपको अपनी तथा अपने परिवार की बाहरी आक्रमण से जीवन-रक्षा करने की इजाजत है, परन्तु आपको स्वयं आक्रमणकारी नहीं बनना चाहिये।

हाँ, यदि दो व्यक्ति पति और पत्नी के रूप में रहना चाहते हैं तो उनके लिये विवाह की रीति को पूरा कर लेना आवश्यक है। वे जिस देश में रहते हैं, वहाँ के विवाह के नियमों और रिवाजों का उन्हें पालन करना चाहिये।

वेशक, किसी भी प्रकार की नशीली चीज़ नहीं लेनी चाहिये, क्योंकि यह रूहानी तरक्की में रुकावट पैदा करती है। धूम्रपान (सिगरेट आदि पीने) के लिये मनाही नहीं है; लेकिन यह तन्दुरुस्ती के लिये अच्छा नहीं है और इसकी आदत पड़ सकती है, जिसे छोड़ना आसान नहीं होता और इस प्रकार मनुष्य इस आदत का गुलाम बन जाता है। आध्यात्मिक दृष्टि से धूम्रपान के लिये कोई एतराज नहीं है बशर्ते कि यह थोड़ी मात्रा में किया जाय और जब चाहें

छोड़ा जा सके । अधिकांश सत्संगी धूम्रपान नहीं करते और जो थोड़े से करते हैं उनसे उम्मीद की जाती है कि वे डेरे में सिगरेट आदि न पीयें ।

तीसरे तिल तक पहुँचने के लिये एकाग्रता के कई तरीके हैं । परन्तु इससे आगे केवल एक ही राज-मार्ग है । जो कुछ आवश्यक है उसे सतगुरु अपने शिष्य के लिये हमेशा सुलभ कर देते हैं; वे अपने शिष्यों के हित का ध्यान रखते हैं तथा उन्हें प्रगति की ओर ले चलते हैं ।

३६२—आपके आन्तरिक अनुभवों के बारे में जानकर मुझे बड़ी खुशी हुई । इतने थोड़े समय में इतनी प्रगति कर लेना प्रशंसनीय है । इत्मीनान रखें कि आप सही दिशा में बढ़ रहे हैं ।

आप अन्दर जो दो आँखें देखते हैं वे मिल कर एक आँख हो जायेगी—जिसे तीसरा तिल या तीसरा नेत्र कहते हैं । हमारा ध्यान इस आँख अथवा द्वार के बीचोबीच पूरी तरह जम जाना चाहिये, और तब हम इसी नेत्र के बीच में से निकल कर आगे बढ़ेंगे । जो शब्द आप सुन रहे हैं वह ठीक है । बायें कान से आपको जो कुछ भी सुनायी दे उसकी ओर कोई ध्यान न दें । असल में शब्द किसी भी कान से नहीं आता है, परन्तु शुरू-शुरू में ऐसा लगता है कि यह कान में से आ रहा है । यह शब्द ही हमें ऊपर खीचेगा, परन्तु पूरी एकाग्रता प्राप्त होने पर ही ऐसा होगा ।

सुन्दर दृश्य, बादल व अन्य चीजों की ओर कोई ध्यान न दें, बल्कि अपने ध्यान को तीसरे नेत्र पर जमाये रखें ।

यह सही है कि जब हम ठीक तरह से अभ्यास करते हैं और काफी एकाग्रता प्राप्त कर लेते हैं तो हमें ऐसा लगने

लगता कि सुमिरन कोई ओर कर रहा है और हम तो केवल सुन रहे हैं ।

३६३—तवज्जह को कान की ओर न जाने दें, उसे भौहों के बीच में जमाये रखें । इस तरह आपको शब्द और अच्छी तरह सुनाई देगा । बायी ओर से आनेवाले शब्द को न सुनें, उसकी ओर ध्यान ही न दें । केवल दाहिनी ओर से आनेवाले शब्द को ही सुनें और अपने ध्यान को तीसरे तिल में स्थिर रखे । जब ध्यान अच्छी तरह एकाग्र हो जायेगा और आन्तरिक शब्द धुन साफ़-साफ़ सुनाई देने लगेगी, तब आपको बाहर का शोर-गुल सुनाई नहीं देगा । यह सिर्फ़ शुरू में ही बाधा डालता है । कृपया अपना अभ्यास नियमित रूप से नियत समय पर करें । इससे आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे ।

३६४—जैसा कि आपको नाम-दान के समय बताया गया होगा, आपको जो पाँच नाम दिये गये हैं वे अन्तर के पाँच रूहानी देशों के स्वामियों के नाम हैं । इन नामों में बड़ी ताकत है । अगर कोई कठिनाई आये या अभ्यास के दौरान में या और किसी भी समय कोई डर महसूस हो तो विश्वास के साथ प्रेमपूर्वक इन नामों को दोहराना चाहिये, जो भी कठिनाई या खतरा होगा वह फौरन दूर हो जायेगा । आप जब भी चाहें मुझे बिना किसी संकोच के लिख सकते हैं । मुझे आपकी सहायता करने में खुशी होगी ।

३६५—हाँ, आपका कथन सही है । घण्टे की धुन को देर तक सुनने से हमारा ध्यान आन्तरिक केन्द्र की ओर जाता है, हमारी बोध-शक्ति बढ़ती है तथा हमारी बुद्धि तेज और निर्मल होती है । जब अन्तर में आपको अपनी इस जिन्दगी की परिस्थितियों के सही कारणों का पता लगे तो इस प्रकार आप पर प्रकट की जानेवाली बातों के लिये आपको कृतज्ञ

होना चाहिये । परन्तु उन पर अधिक सोच-विचार नहीं करना चाहिये, क्योंकि हमारा असली उद्देश्य तो अपने आपको और सब बातों से बेलाग करके शब्द के साथ जोड़ना है । निस्सन्देह, कर्म बड़े बलवान होते हैं, परन्तु सतगुरु की दया-मेहर और नाम की ताकत कर्मों के लेख को मिटा सकती है ।

जहाँ तक भजन में सुनाई देनेवाली बातों का सवाल है आप बाहर आने पर उन्हें संक्षेप में लिख सकते हैं और बाद में उनकी जाँच-पड़ताल कर सकते हैं । कभी-कभी आपको उपयोगी और महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है । परन्तु कभी-कभी यह जानकारी गुमराह करनेवाली तथा काल की ओर से एक छल भी हो सकता है । इससे बचने का सबसे अच्छा उपाय अन्तर में सतगुरु का ध्यान और पाँच नामों का जाप करना है । यह जाप अवचेतन रूप में भी हो सकता है, परन्तु फिर भी यह गलत दिशा से आनेवाली बातों को हटा देगा । जब आपको घण्टे का शब्द दाहिनी ओर या बीच में से सुनाई दे रहा हो या जब आप अन्दर सतगुरु के दर्शन कर रहे हो, उस समय आपके सामने जो भी बात प्रकट हो उसमें शक की कोई गुजाइश नहीं है ।

३६६—जो सत्संगी प्रेम-प्यार के साथ शब्द-अभ्यास करता है, वह सिर्फ अपने आपको ही नहीं बल्कि अपने सम्बन्धियों और प्रिय-जनों को भी लाभ पहुँचाता है ।

३६७—सन्तों की वाणी की व्याख्या का ध्येय यही है कि हम नाम-भक्ति की ओर जायें । यद्यपि व्याख्या के दृष्टिकोण में व्यक्तिगत अन्तर हो सकता है, फिर भी जो व्याख्या हमें नाम-भक्ति में मदद देती है या उस ओर ले जाती है, वह सही व्याख्या है ।

बिना किसी शर्त के अपने आपको समर्पित कर देने का विचार सही है और असल में इस सम्पूर्ण प्रणाली का आधार

है। जब ऐसा समर्पण पूर्ण हो जाता है तो फिर कुछ भी करना बाकी नहीं रहता, क्योंकि हमारी इच्छा का स्थान सत-गुरु की रजा या मौज ले लेती है और जो कुछ भी जरूरी है वह अपने आप सहज रूप से होने लगता है। परन्तु यह बिना शर्त का समर्पण बुद्धि या तर्क का कार्य नहीं है। यह एक आन्तरिक रूहानी अवस्था है, जो केवल निरन्तर शब्द-भक्ति के द्वारा ही प्राप्त होती है।

हमें अपने शरीर की उचित देख-भाल करना चाहिये और ऊँचे तथा उत्तम ध्येय की प्राप्ति के लिये उसका उपयोग करना चाहिये। हमें न तो बहुत अधिक सँभाल और आराम के द्वारा उसे बिगाड़ देना चाहिये और न ही उसे उपवास, जप-तप आदि साधनों द्वारा सुखा देना चाहिये।

असली शान्ति मन में है। अगर मनुष्य नियमित रूप से प्रेम-पूर्वक भजन-सुमिरन में लीन है तो उसे संसार में रहते हुए भी उतनी ही शान्ति प्राप्त हो जाती है जितनी कि किसी आश्रम या एकान्तवास में मिल सकती है। शरीर और मन दोनों को ही कार्य में व्यस्त रखना चाहिये।

जैसे-जैसे आप स्थिरता के साथ भजन-सुमिरन में ध्यान लगायेंगे और अन्दर शब्द के साथ जुड़ेंगे, आपके सन्देह और आपकी कठिनाइयाँ अपने आप दूर होती जायेंगी। तब आप अपने अन्दर अपार शान्ति महसूस करेंगे और अपने सम्पर्क में आनेवाले हरएक व्यक्ति के प्रति प्रेम और सद्भाव का अनुभव करेंगे और आपका मन सच्ची नम्रता से पूर्ण हो जायेगा।

इस पद को सँभालनेवाले को परम्परा से "महाराज-जी" कहा जाता है; इसीलिये यहाँ लोग मुझे महाराज जी कहते हैं। जो लोग बाहर से आते हैं वे भी यहाँ के लोगों के समान मुझे यही कह कर पुकारते हैं। आप जैसे चाहें

मुझे पुकार सकते हैं ।

केवल नाम और शब्द की भक्ति ही काल को दूर भगा सकती है । कोरे लफ्ज, चाहे वे कुछ भी हों, न तो काल को खींच सकते हैं और न उसे भगा सकते हैं ।

हमारी ध्वनियों से सम्बन्ध रखनेवाली भारतीय शब्दों के उच्चारण की कुंजी जैसी यहाँ पर कोई चीज नहीं है । महत्व तो सन्त-मत की शिक्षाओं का है । आप “सार-बचन” का किस प्रकार उच्चारण करते हैं यह उतना महत्वपूर्ण नहीं जितना कि “सार बचन” में लिखी बातों को समझना और उन पर अमल करना है ।

३६८—आपका यह विचार सही नहीं है । सत-देश में कोई आवरण या परदे नहीं है । जब तक हम मन और माया की सीमा को पार नहीं कर लेते, हमारे लिये सृष्टि के इन रहस्यों को समझना सम्भव नहीं है और साधक को चाहिये कि इनमें न उलझे ।

यह सच है कि सत लोक से नीचे के मण्डलों में स्थायी रूप से रहने वाली आत्माएँ कभी-कभी सृष्टि की योजना के अनुसार इस संसार में देह धारण करती हैं और अपना कार्य पूर्ण करके वापस वही चली जाती हैं । दूसरी आत्माएँ भी जो किसी न किसी वजह से वहाँ ठहरी हुई हैं, समय-समय पर यहाँ जन्म लेती हैं, ताकि वे अपनी रूहानी तरक्की की गति बढ़ा सकें या यहाँ ऊँचे दरजे की दीक्षा पाकर सत-देश पहुँच सकें । ऊपर के मण्डलों की बनिस्बत यहाँ रूहानी प्रगति ज्यादा जल्दी होती है ।

मन और मस्तिष्क दो अलग-अलग चीजें हैं । मन को मात्रा अथवा नाप-तौल के आधार पर नहीं परखा जा सकता । पिछले जन्मों का संचित ज्ञान और संस्कार उभर कर मनुष्य को असाधारण प्रतिभावाला बना देते हैं । जो

जीव निचली जूनों में से आते हैं और जिनके संस्कार निम्न स्तर के होते हैं, वे घटिया दिमाग पाते हैं और मूर्ख होते हैं । दोनों ही अवस्थाओं के पीछे कर्मों का हाथ है ।

अगर किसी परिवार में कोई एक व्यक्ति मानसिक रोग से पीड़ित है, तो उसकी इस दशा के लिये क्या किसी हद तक परिवार के दूसरे सदस्य जिम्मेदार हैं या वह व्यक्ति अपने अगले जन्म में मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करेगा या नहीं, यह सब व्यक्तिगत बातों पर निर्भर है । इसके लिये कोई निश्चित नियम नहीं बताया जा सकता ।

परिवार के सदस्य पिछले कर्मों और सम्बन्धों के अनुसार इकट्ठे होते हैं । कई लोग, जिनके स्वभाव और संस्कार अलग-अलग होते हैं, एक ही होटल या घर में रहते हैं । उनका रहना और खाना-पीना एक-सा होता है, परन्तु यह जरूरी नहीं कि उनका दृष्टिकोण और उनके ध्येय भी समान ही हों ।

ऊँचे रूहानी लोकों में जो “सुधार के मण्डल” है, उनमें रहने वालों को यही दुःख है कि वे सत्पुरुष के प्रत्यक्ष दर्शन नहीं कर पाते । उनके लिये यह सजा भी कुछ कम नहीं ।

हाँ, स्वामीजी महाराज या कबीर साहिव जैसे परम सन्तो को वचन से ही अपनी ऊँची आध्यात्मिक गति का पता होता है । फिर भी अपने पूरे जौहर में आने के लिये उन्हें माया के परदे को वेधना पड़ता है, जो उनकी स्थिति में बहुत घना नहीं होता । दीया, तेल और बाती तीनों ही मौजूद रहते हैं, लेकिन फिर भी उन्हें रोशन करने के लिये एक चिनगारी की जरूरत होती है ।

जो सन्तों की वाणी को सही ढंग से समझते हैं और यह जान लेते हैं कि नाम और शब्द दोनों एक ही हैं, केवल वेही एक देह-धारी मौजूदा सतगुरु की जरूरत महसूस करते

है और उसे स्वीकार करते हैं। ऐसे लोगो की सख्या सीमित ही है।

जब हम अन्दर जाते है, शब्द के साथ जुड़ते है और अन्तर में सतगुरु के स्वरूप की झलक देखते है, केवल तभी हमारे अन्दर सच्चा प्रेम पैदा होता और बढ़ता है। इस प्रेम को पैदा करने का भजन-सुमिरन के अलवा सबसे अच्छा उपाय है सन्त-मत की पुस्तको को पढ़ना, अन्तर में जानेवाले तथा शब्द से जुड़े हुए प्रेमी सत्सगियों की संगति, वगैर किसी पुरस्कार की भावना के संगत की सेवा, जब भी सभव हो देह-स्वरूप सतगुरु का सत्सग और संगति और पाँच पवित्र नामों का गहरा तथा निरन्तर सुमिरन।

हमें निरर्थक सोच-विचार में समय नष्ट नही करना चाहिये, बल्कि खाली मिलनेवाला प्रत्येक क्षण भजन-सुमिरन में लगाना चाहिये। तभी हम सन्त-मत की सचाइयो को अपने अन्तर मे अपने ही लिये सिद्ध कर सकेंगे।

३६६--हमारे जन्म-दिन हमें याद दिलाते है कि वक्त गुजरता जा रहा है और कितना अनमोल व कीमती समय बीत चुका है। अगर उसे भजन-सुमिरन मे लगाया गया है तो उसका उचित उपयोग हुआ है, वरना वह व्यर्थ बरबाद किया गया है। इसलिये आत्म-निरीक्षण के लिये तथा आइन्दा भजन-सुमिरन में और ज्यादा वक्त देकर अपने समय का पूरा और अच्छा उपयोग करने का दृढ़ निश्चय करने के लिये जन्म-दिन एक अच्छा मौका है। जब तक हम भजन-सुमिरन में पूरा समय नही देते, तब तक हमारा सारा जीवन ही व्यर्थ जा रहा है, क्योकि मनुष्य-जन्म का खास उद्देश्य ही परमात्मा की प्राप्ति है। यह प्रेम और भक्ति तथा उसकी दया-मेहर के बिना नहीं हो सकता। यह दया-मेहर भी नियमित भजन-सुमिरन के फल-स्वरूप प्राप्त होती है।

३७०—आपको यह जानकर खुशी होगी कि हमने “रिलीजियस एण्ड चेरीटेबल एक्ट” के अन्तर्गत एक सोसाइटी रजिस्टर करवाई है। इस सोसाइटी के विधान और नियमों की एक प्रति आपको भेजी जा रही है। मैंने डेरे का सब रुपया और जायदाद सोसाइटी के नाम कर दी है। मेरे मन पर से बोझ उतर गया है, हालाँकि मुझे मालूम है कि इससे मेरी जिम्मेदारियाँ कम न होंगी। मुझे पहले की तरह काम करना पड़ेगा और सोसाइटी के कार्यों की निगरानी रखनी होगी। परन्तु फिर भी मुझे खुशी है कि कुछ प्रमुख सत्संगियों को सगत की उस जायदाद के लिये जिम्मेदार बना दिया गया है जो कि अब तक मेरे तथा मेरे पूर्व के गुरु साहिवानों के हाथ में थी।

३७१—जैसा कि आज इससे पहले वाले पत्र में आपको लिख चुका हूँ, मैंने सत्संग की सम्पूर्ण सम्पत्ति और धन-राशि को एक रजिस्टर्ड सोसाइटी के हवाले कर दिया है, जिसके सदस्य कुछ पुराने और विश्वसनीय सत्संगी हैं। यह विचार मेरे मन में कई वर्षों से था, परन्तु कुछ कानूनी उलझनों तथा अन्य कठिनाइयों की वजह से इसे अभी तक अन्तिम रूप नहीं दिया जा सका था। इस सम्बन्ध में मुझे राय साहिव मुशीराम तथा कुछ और सत्संगियों से मूल्यवान सहायता मिली है और यह उनकी मदद से ही संभव हो सका है। इसके बारे में मैंने आपको अलग पत्र लिखा है और उसके साथ सोसाइटी के विधान और नियमों की एक प्रति भी भेजी है।

३७२—अन्तर में शब्द के साथ जुड़ने के लिये एक जीते-जागते देहधारी सतगुरु की आवश्यकता अनिवार्य या लाजिम है। हम संसार के प्यार में इतने उलझे हुए हैं कि जब तक प्यार करने के लिये हमें उससे अच्छी चीज या

उससे उत्तम व्यक्ति नहीं मिलता तब तक हमारे लिये उसके मोह-जाल से छुटकारा पाना आसान नहीं । इस संसार में हमारे प्रेम के लिये एक देह-स्वरूप सतगुरु से अच्छा पात्र कौन हो सकता है ? उनका असली स्वरूप शरीर नहीं, बल्कि शब्द है । हमारा उद्देश्य शब्द में लीन होना है । हमारे प्रेम के लिये कोई न कोई आधार चाहिये । इस संसार के लोगो और पदार्थों से अपना मोह तोड़ने के लिये हमें उनसे ऊँची और बेहतर एक ऐसी हस्ती चाहिये जिससे हम अनुरक्त हो सकें । सतगुरु इस रूहानी मार्ग को पहले ही तय कर चुके हैं और अगर हम प्रेम व भक्ति के साथ उनकी शरण में आ जायें, तो वे हमें भी वापस अपने असली धाम ले चलेंगे ।

इस रास्ते में कई कठिनाइयाँ और रुकावटें हैं, जिनको पार करने के लिये हमें एक देह-स्वरूप सतगुरु की जरूरत है, जो खुद यह रास्ता तय कर चुके हैं और हमारी भी इस मार्ग में मदद कर सकते हैं । सतगुरु को हमारे प्यार की जरूरत नहीं है, पर उनकी शरण लेने और उनका ध्यान करने में फायदा हमारा ही है । अपना प्यार वे स्वयं ही प्रदान करते हैं और इससे हमें संसार के लोगों और पदार्थों की ओर से अपने ध्यान और प्यार को हटाने में मदद मिलती है । बेशक हमें मनुष्य-मात्र से प्रेम करना चाहिये, परन्तु एक मोह-रहित भाव से तथा उसे मालिक के प्रति निस्वार्थ सेवा समझते हुए, और इस प्रेम में वासना या अधिकार की भावना का लेश भी नहीं होना चाहिये ।

सन्त-मत किसी पर दबाव डालने में विश्वास नहीं करता । गैर-सत्संगियों के प्रति सत्संग का ध्येय यही है कि उनके सामने सन्त-मत के सिद्धान्तों को स्पष्ट रूप में रख दिया जाय और फिर उन्हें अपना निर्णय स्वयं करने दिया जाय । यह हमारा कर्तव्य है कि हम सच्चे जिज्ञासुओं की

सहायता करे और उन्हें सन्त-मत के बारे में पूरी जानकारी दें। जिनके भाग्य में है वे खुद ही सतगुरु की शिक्षा को स्वीकार कर लेंगे।

जहाँ तक उन स्वादों का सवाल है जिन्हें 'हानिरहित स्वाद' कहा जाता है, जितना ज्यादा हम उनमें प्रवृत्त होते हैं, हमारा मन उतना ज्यादा सांसारिक पदार्थों में फैलता है। हमारा ध्येय तो मन को समेटना या एकाग्र करना है। इन स्वादों की लालसा से यह साबित होता है कि उस असली आनन्द का स्वाद लेने के लिये अभी हम अन्तर की ओर भली प्रकार प्रवृत्त नहीं हुए हैं।

ये कथित हानिरहित स्वाद या निर्दोष सुख न केवल थोड़े समय तक रहनेवाले हैं, बल्कि इनके बुरे असर भी होते हैं, जब कि आँखों के केन्द्र पर एकाग्र होने से आत्मा को स्थायी लाभ प्राप्त होते हैं। और फिर सतगुरु ने हमारे लिये जो हिदायतें दी हैं, वे हमारी आत्मा के कल्याण के लिये ही हैं और हमें कभी उन्हें टालने या उनके खिलाफ बर्ताव करने का खयाल भी नहीं करना चाहिये। हमें आज्ञाकारी व सधा हुआ सैनिक बनना चाहिये और अपने सेनापति का हुक्म मानना चाहिये। वह मालिक खूब जानता है कि हमारे लिये क्या अच्छा है और हमें हमेशा उसके हुक्म के अन्दर रहने की कोशिश करना चाहिये। जिन बातों की हमें खास तौर पर मनाही की गयी है, वे चाहे अच्छी हैं या बुरी, उनका निषेध हमारे भले के लिये ही है।

हमारा ध्येय शब्द-धुन के साथ जुड़ना है और इसकी पूर्ति के लिये हमें सांसारिक सुखों की ओर से मुख मोड़ना होगा। परन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि जब तक हमें शब्द-धुन से जुड़ने का सौभाग्य न मिले, हम इन सांसारिक सुखों का स्वाद लेते रहें। हमें शब्द को प्राप्त करने के लिये

कोशिश करते हुए इन सासिरक सुखों से दूर रहना चाहिये, क्योंकि शब्द हमें ऊपर की ओर ले जाता है जब कि ससार के सुख हमें नीचे खींचते हैं, और एक ही समय दोनों ओर जाना असम्भव है ।

जब हम अन्तर में शब्द के साथ जुड़ जायेंगे तो उसका महान आन्तरिक आनन्द हमारी तवज्जह को अपने आप बाहर के सासारिक सुखों की ओर से हटा देगा । परन्तु हमें इस अवस्था की प्राप्ति के लिये मेहनत करनी पड़ेगी और और अभ्यास के दिनों में हमें आत्म-संयम और अनुशासन भी रखना होगा । हो सकता है कि यह कठिन मालूम दे, क्योंकि हमारा मन केवल सारे शरीर में ही नहीं, बल्कि ससार के विविध कार्यों और रुझानों में भी फैला हुआ है । परन्तु यह छोटा-सा त्याग हमारे उस महान ध्येय को देखते हुए कुछ भी नहीं है, जिसकी प्राप्ति पर हमें सब कर्मों के बन्धनों से मुक्ति और आवागमन के चक्कर से छुटकारा मिल जायेगा ।

मीटिंग में तथा प्रश्नोत्तर के समय सतगुरु की सहायता प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है मीटिंग में आने से पहले कम से कम एक घण्टा भजन में बैठना ।